

biblioteka  
gerontologii  
społecznej

pgs

3/2013

Redaktor numeru  
Artur Fabiś

# Współczesne oblicza starzenia się

ISSN 2300-1488



3



## **Współczesne oblicza starzenia się**

Redaktor numeru  
**Artur Fabiś**

**3**



## **Biblioteka Gerontologii Społecznej**

### **Rada Naukowa**

#### **Redaktor naczelny**

dr hab. Elżbieta Dubas, prof. ndzw.

#### **Zastępcy redaktora naczelnego**

dr hab. Jerzy Semków, prof. ndzw.

dr hab. Zofia Szarota, prof. ndzw.

dr Artur Fabiś

#### **Członkowie**

prof. dr hab. Anna Žilová

PhDr. Renata Kocianová, Ph.D.

dr Grażyna Orzechowska

dr Arkadiusz Wąsiński

dr Marcin Muszyński

#### **Redaktorzy tematyczni**

dr hab. Elżbieta Dubas, prof. ndzw. – gerontologia edukacyjna

dr hab. Jerzy Semków, prof. ndzw. – gerontologia społeczna

dr hab. Zofia Szarota, prof. ndzw. – gerontologia opiekuńcza

#### **Redaktor techniczny**

Anna Ula Piłśniak

#### **Redaktor statystyczny**

dr Anna Maszorek-Szymala

#### **Sekretarz redakcji**

mgr Łukasz Tomczyk

#### **Zespół recenzentów**

prof. dr hab. Jadwiga Izdebska

dr hab. Elżbieta Trafiałek, prof. ndzw.

dr hab. Adam A. Zych, prof. ndzw.

dr hab. Agnieszka Stopińska-Pajak, prof. ndzw.

dr hab. Maria Straś-Romanowska, prof. ndzw.

dr hab. Ewa Skibińska

doc. PaedDr. Miroslav Krystoň CSc.

dr hab. Alena Novotná, prof. ndzw.

dr hab. Katarina Fichnová, prof. ndzw.

ks. dr hab. Ireneusz Celary, prof. ndzw.

dr hab. Jerzy Halicki, prof. ndzw.

ks. dr hab. Norbert Pikula, prof. nadzw.

## Spis treści

- Renata Stojeczka-Zuber. *Dobra i zła starość jako efekt sztuki życia* 5
- Arkadiusz Wąsiński. *Autokreacyjny wymiar starzenia się w perspektywie społeczno-edukacyjnej* 15
- Danuta Seredyńska. *Źródła smutku i radości w opinii seniorów* 32
- Agnieszka Stefaniak-Hrycko. *O starych kobietach i starych mężczyznach w kontekście języka i stereotypów starości* 52
- Joanna K. Wawrzyniak. „Lata leczę”, czyli jak prezentowana jest starość w „Gazecie Wyborczej” 66
- Artur Fabiś. *Przygotowanie do własnej śmierci. Perspektywa osób starszych* 78
- Anna Jaroszevska. *O potencjale badawczym Internetu z perspektywy geragogiki ze szczególnym uwzględnieniem obszaru internetowego forum dyskusyjnego* 89
- Joanna Łaszyn, Joanna Wnęk-Gozdek. „Oddam siebie w dobre ręce” – osoby 60+ jako użytkownicy portali randkowych 106
- Grażyna Orzechowska. *Słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku w rozbudowywaniu przestrzeni edukacyjnej* 127
- Anna Panek. *Podhalański Uniwersytet Trzeciego Wieku i dom pomocy społecznej w Zakopanem jako społeczno-kulturowe przestrzenie uczenia się dorosłych w kontekście jakości ich życia* 137
- Anna Zawada. *Opieka nad osobami starszymi w domach pomocy społecznej na przykładzie podregionu bielsko-bialskiego* 152
- Slavomír Laca. *Starnutie ako prirodzená zložka ľudského života v spoločnosti* 167
- Nota informacyjna. *Przeciwdziałanie zaginięciom wśród osób chorych na demencję* 183
- Autorzy tomu 185

## Contemporary faces of ageing

### C o n t e n t s

|                                                                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Renata Stojcka-Zuber. <i>Good and bad old age as an effect of the art of living</i>                                                                                                   | 5   |
| Arkadiusz Wąsiński. <i>Autocreative dimension of ageing in the socio-educational perspective</i>                                                                                      | 15  |
| Danuta Seredyńska. <i>Sources of sadness and joy in seniors' opinions</i>                                                                                                             | 32  |
| Agnieszka Stefaniak-Hrycko. <i>On old women and old men in the context of language and stereotypes of old age</i>                                                                     | 52  |
| Joanna K. Wawrzyniak. <i>Years go by or how senility is presented in "Gazeta Wyborcza"</i>                                                                                            | 66  |
| Artur Fabiś <i>Preparing for one's own death. The standpoint of the elderly</i>                                                                                                       | 78  |
| Anna Jaroszewska. <i>On research potentialities of the Internet from the perspective of geragogy with particular focus on the internet discussion forum</i>                           | 89  |
| Joanna Łaszyn, Joanna Wnęk-Gozdek. <i>"I will go into good hands" – 60+ people as participants in internet dating sites</i>                                                           | 106 |
| Grażyna Orzechowska. <i>The Third Age University students in developing the educational space</i>                                                                                     | 127 |
| Anna Panek. <i>The Third Age University of Podhale and the Social Aid Centre in Zakopane as socio-cultural spaces of adults' learning in the context of the quality of their life</i> | 137 |
| Anna Zawada. <i>Caring for the elderly in social aid centres – the case of Bielsko-Biała subregion</i>                                                                                | 152 |
| Slavomír Laca. <i>Ageing as a natural element of human life in society</i>                                                                                                            | 167 |
| Information note. <i>Preventing disappearances among people suffering from dementia</i>                                                                                               | 183 |
| Note on the authors                                                                                                                                                                   | 185 |

## Dobra i zła starość jako efekt sztuki życia

Od połowy XX wieku ludzie starzy przestali zajmować należne im miejsce w rodzinach i społeczeństwie. Wyraźnie widoczny jest dokonujący się proces ich marginalizacji, będący wynikiem zmian socjalnych, cywilizacyjnych, kulturowych i wychowawczych. Rodziny coraz mniej czasu spędzają na rozmowach i na tzw. byciu razem. Domownicy skupiają się przede wszystkim na pracy zawodowej i oglądaniu telewizji. Dopominający się kontaktu z nimi senior drażni, bo zaburza rytm dnia. W życiu codziennym osoby starsze nie należą do grona „przeciętnych uczestników życia społecznego”, bo nie radzą sobie z technicyzacją i nie nadążają za tempem życia. Przestali być autorytetami, źródłem wiedzy i doświadczenia. Straciło na aktualności przysłowie: „kiedy umiera stary człowiek, to tak, jak gdyby spłonęła cała biblioteka”. Wiedza zgromadzona jest w Internecie i komputerach – szeroka, ogólnie dostępna, nieograniczona – i to z niej właśnie korzystają młodzi ludzie. Dodatkowo seniorom wciąż towarzyszy publiczna debata, dotycząca starzenia się społeczeństwa i wynikających z tego faktu negatywnych konsekwencji dla jego istnienia, która w naturalny sposób budzi niewłaściwe nastawienie do osób w podeszłym wieku. Te obiektywnie istniejące sytuacje mogą doprowadzić do rzeczywistego zepchnięcia ludzi starych na margines życia. W związku z tym, że są one powszechnie zauważalne, jak również coraz częściej dyskutowane, istnieje nadzieja, że można jeszcze zmienić istniejący stan rzeczy. Powinni tego dokonać sami seniorzy, ale także inne osoby uczestniczące w procesie wychowania młodego pokolenia. Inaczej mówiąc – taka będzie starość, jakie będą postawy otoczenia wobec seniorów i nastawienie seniorów wobec własnej starości.

## Rozważania o starości

Starość ma różne oblicza uzależnione od sztuki życia, choć pewne procesy są charakterystyczne dla każdej jednostki ludzkiej – różne jest tylko tempo, przebieg i skutki psychiczne.

Starość dokonuje się przede wszystkim w płaszczyźnie biologicznej, w której procesy rozkładu zastępują procesy budowy. Powodują one zmiany anatomiczne i funkcjonalne większości ważnych dla życia narządów, które skutkują zazwyczaj ograniczeniem aktywności, samodzielności życiowej, różnorodnością i permanentnością dolegliwości fizycznych. Zmiany dokonują się nie tylko wewnątrz organizmu, ale i na zewnątrz. Starzejąca się, pomarszczona skóra nie kojarzy się z urodą. Gorszy wzrok i słuch, pochylona sylwetka, brak sprężystości ruchów powodują świadomość nieodwracalnej utraty atrakcyjności, która mimo doświadczenia życiowego, ma wpływ na poczucie własnej wartości.

Starość daje znać o sobie także w sferze psychicznej. Wyraźnemu spowolnieniu ulegają procesy spostrzegania, myślenia, kojarzenia. Zmiany w funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego powodują mniejszą sprawność pamięci, zwłaszcza tzw. świeżej, wywołują labilność uczuciową i większą wrażliwość emocjonalną.

Wspomnieć jednak należy, że wśród psychologów nie ma pełnej zgody co do możliwości intelektualnego funkcjonowania osób starszych. Według Cattella i Horna (zob. Hall, Lindzey, 1990) istnieją dwa rodzaje inteligencji – płynna i skryształizowana. Ich zdaniem to właśnie ta druga rozwija się w okresie dorosłości i starości, umożliwiając doskonalenie wcześniej opanowanych strategii rozwiązywania problemów poprzez m.in. wykorzystanie zdobytego doświadczenia. Carl Jung uważał, że zdolności do różnicowania i rozwijania wszystkich struktur osobowości, pozwalające na samourzeczywistnienie, zaczynają kiełkować w wieku średnim, a rozwijają się w okresie starzenia i starości. Dzięki ich rozwojowi człowiek odnajduje sens życia, a jego myślenie nabiera charakteru dialektycznego. „Intelekt człowieka starego rozwija się dzięki wzrastającej kompetencji biograficznej i osiągnięciu coraz wyższego poziomu wiedzy (niekoniecznie rozumianej jako wiedza uniwersytecka). Człowiek dokonuje ewaluacji sytuacji, w których uczestniczy z perspektywy własnej oraz z perspektywy rozwoju człowieka jako istoty ludzkiej. Zdolność do wartościowania i etycznej interpretacji wiedzy i doświadczenia sta-



nowi o mądrości. Mądrość częściej wiązana jest ze starością właśnie dlatego, iż człowiek w biegu życia nabywa kompetencji związanej z biografią, gromadzi wszak doświadczenie przez wszystkie lata swojego życia” (Makiełło-Jarża, 2004, s. 81).

Starość ma swoje odzwierciedlenie również w obszarze społecznym. Przejście na emeryturę jest tym momentem w życiu człowieka, który inicjuje charakterystyczną dla końcowej fazy życia socjalizację regresywną – wycofującą jednostkę z aktywnego, bezpośredniego uczestnictwa w życiu – wyrażającą się w dominacji ról społecznych, określonych mianem peryferyjnych (Tokaj, 2005, s. 329–330). Przerwanie pracy zawodowej z powodu osiągnięcia wieku emerytalnego kojarzone jest z licznymi stratami. Emeryt traci przede wszystkim dotychczasową pozycję zawodową, a tym samym związane z nią role. Zmianie ulega status społeczny, pogorszeniu – sytuacja materialna. Następuje powolne, ale sukcesywne ograniczanie kontaktów społecznych, często pojawia się osamotnienie spowodowane śmiercią partnera lub usamodzielnieniem się dzieci. Wizja własnej śmierci, w tym przede wszystkim śmierci społecznej, zaczyna coraz częściej wpływać na decyzje i funkcjonowanie.

Procesy, które przebiegają w wymienionych wyżej płaszczyznach – biologicznej, psychicznej i społecznej – wzbogacone czynnikami losowymi oraz doświadczeniami dzieciństwa, młodości i dorosłości mają bezpośredni wpływ na oblicze starości.

Grażyna Makiełło-Jarża wyróżnia różne oblicza starości. Wymienia:

- starość powszechną – właściwą większości ludzi, którzy doświadczali radości i smutków, wzlotów i upadków, sukcesów i porażek. Ten typ starości nie ma jednego oblicza. Bywa w niej radość, smutek, zachwyt i wątplenie;

- starość zgorzkniałą – zawiedzioną życiem. Człowiek, który przeżywa taką starość, jest zawiedziony życiem. Charakteryzuje się postawą wrogości wobec innych ludzi, ale i wobec własnej starości. Nie doczekał się wdzięczności za swoją pracę, zaangażowanie, poświęcenie. Zwykle samotny, opuszczony przez ludzi, którzy winni pamiętać i odwzajemnić to, co dostali;

- starość pogodną – pogodzoną z upływem czasu, zmianami we własnym wyglądzie i sferze życia społecznego. Człowiek pogodnie przeżywający starość rozumie swoistość wpływającego czasu, dokonującą się zmienność i nieodwracalność określonych procesów. Będąc posiadaczem pozytywnego bilansu życiowego, okazuje życzliwość



i wyrozumiałość innym oraz jest gotowy do pomocy. Często u podstawy pogody ducha leżą bolesne doświadczenia życiowe;

- starość zagubioną – spowodowaną niewłaściwą orientacją w otoczeniu i swoim stanie zdrowia, wywołaną procesami sklerotycznymi. Trudnościom pamięciowym towarzyszy lęk związany z przyszłością, a także samotność i brak wsparcia;

- starość wspianą – czyli twórczą, w której dochodzi się do tworzenia dzieł życia. Przekazuje swą mądrość i doświadczenie innym, nie ma czasu na bilanse, skupiona na własnym wnętrzu, poszukiwaniu Boga, odnajdywaniu sensu życia, cierpienia i trwania. Bywa rzeczywistym wsparciem dla ludzi młodych;

- starość zdegradowaną – właściwą człowiekowi choremu, który utracił zdolność rozumienia siebie i świata. Przeżywają ją ludzie dotknięci chorobą Parkinsona, Alzheimera, chorobami miażdżycowymi. Starość ta, pełna zapewne cierpienia i lęku, wymaga profesjonalnej terapii i zwykłego rodzinnego ciepła;

- starość wzniosłą – pogodną, pokorną, wznoszącą się w widzeniu świata ponad niego. „Jest to starość mędrców, którzy odnaleźli sens życia i śmierci, która odnalazła Boga i stała się sumieniem świata. Jest to starość wybranych. Na pewno niewielu takich starców można spotkać na ziemi. Ja znam takich dwoje. Są to Jan Paweł II i Matka Teresa z Kalkuty. Oni dawali i dają świadectwo temu, czym może być starość” (Makiełło-Jarża, 2004, s. 84).

## Różne oblicza przeżywania starości

Rodzaj oblicza starości ma wielki wpływ na jakość życia seniorów. Dlatego biorąc pod uwagę wydłużanie się czasu trwania starości, starzenie się społeczeństw, feminizację starości, samotność seniorów, eskalację konfliktów w rodzinach wielopokoleniowych, należy przystąpić do aktywnego kształtowania starości, które powinno ograniczyć tę zdegradowaną, zagubioną i zgorzkniałą. Aktywny senior to człowiek zdrowszy, szczęśliwszy, który ostatni etap życia traktuje jak czas rozwoju, a nie jak czas oczekiwania na śmierć.

Jednym z warunków pogodnego przeżywania starości jest właściwe, to znaczy świadome przygotowanie się do niej. To trudne zadanie, zwłaszcza teraz, gdy media promują wizerunek „młodej starości”. Przekonują starzejących się do kuracji hormonalnych, kosmetyków

odmładzających, operacji plastycznych, diet rewitalizujących, czyli metod zatrzymania młodości.

Rozwijająca się genetyka daje nadzieję na pokonanie chorób i starzenia się. Każdy człowiek – co wydaje się naturalne – marzy o przedłużeniu najlepszego okresu swojego życia, dlatego łatwo ulega wpływom różnych sugestywnych reklam, które pozornie pomagają zatrzymać młodość, a w rzeczywistości służą interesom firm, jednocześnie powodując w opinii społecznej idealizowanie młodości i demonizowanie starości. Dlatego wydaje się, iż przygotowanie do dobrej starości należy zacząć od pracy nad emocjonalnym wyrażeniem zgody na jej istnienie. Starzenie się trzeba zaakceptować jako nieuchronny etap życia każdego człowieka. Każdy musi być świadom, że starość nastąpi – jeśli niezbyt widocznie zewnętrznie, to na pewno wewnętrznie.

Zbliżając się do ostatniego etapu życia, ludzie boją się: utraty sprawności fizycznej i uzależnienia od innych, izolacji społecznej spowodowanej pogarszającym się stanem zdrowia, przymusowej rezygnacji z realizacji zainteresowań czy hobby. Obawy te są zazwyczaj uzasadnione, choć nie muszą negatywnie determinować funkcjonowania w podeszłym wieku, jeżeli wkraczający w ten etap życia przyjmuje strategię SOK, na którą składa się: selekcja, optymalizacja i kompensacja. Selekcja pozwala na zastępowanie wyczerpujących aktywności innymi, które dają podobną satysfakcję, ale nie wymagają totalnej mobilizacji i aktywności ciała. Ten sam cel można osiągnąć różnymi sposobami, które są dostosowane do możliwości organizmu. Optymalizacja to rozsądne gospodarowanie siłami – zmiana tempa pozwala na wykonanie tych samych czynności tylko w dłuższym czasie – trzeba się tego nauczyć zwłaszcza że seniora „czas już nie goni”. Kompensacja zaś to umiejętność wyrównywania braków poprzez zastosowanie różnych urządzeń i sprzętów pomocniczych (np. utrata słuchu – aparat słuchowy). Tak więc, sposób życia może spowodować, przy zastosowaniu określonych zabiegów, utrzymanie sprawności działania na poziomie porównywalnym z dorosłością.

Dobrą starość należy wspierać także zewnętrznie, poprzez prowadzenie odpowiedniej polityki społecznej wobec seniorów. W jej zakresie winny znaleźć się przede wszystkim różnego rodzaju poradnie, ośrodki profilaktyczno-rehabilitacyjne i opiekuńczo-pielęgnacyjne, gwarantujące szybką interwencję w różnego rodzaju kryzysach zdrowotnych czy psychicznych. Środowiska lokalne winny być nasycone placówkami umożliwiającymi utrzymywanie aktywności (ruchowej, umysłowej,

społecznej) osób na emeryturze, właściwa bowiem organizacja czasu wolnego, możliwość edukacji, działalności społecznej, zapewnia poczucie wartości, które jest najlepszym stymulatorem aktywności życiowej.

Wydaje się, że szczególnie ważne jest uczenie seniorów korzystania ze współczesnych zdobyczy techniki, pozwalających na rozwiązywanie wielu problemów – zdrowotnych, prawnych, komunikacyjnych. Umiejętność posługiwania się telefonem komórkowym daje poczucie bezpieczeństwa, pozwala na szybkie wezwanie pomocy, kontakt z opiekunem czy lekarzem. Korzystanie z Internetu umożliwia znalezienie informacji ułatwiających rozwiązanie prawie każdego problemu.

Okres emerytalny niekiedy jest wyczekiwany przez jednostki po to, by zrealizować marzenia, na które nie było wcześniej czasu. Należy pamiętać, że osoby starsze powinny uczyć się; one same także chcą i mogą to robić. Uniwersytety trzeciego wieku są tego najlepszym przykładem.

Seniorzy powinni się uczyć – bo wymaga tego czas, w którym przyszło im żyć. Tylko aktualna wiedza pozwala na właściwą adaptację do warunków życia, daje poczucie bezpieczeństwa i umożliwia pełne korzystanie z dobrodziejstw cywilizacyjnych.

Seniorzy chcą się uczyć – bo wcześniej nie mieli na to czasu lub po prostu odczuwają taką potrzebę. Uczą się języków obcych, uczestniczą w wykładach o bardzo różnej tematyce, zgłębiając tajniki nauk medycznych, filozoficznych i wielu innych.

Seniorzy mogą się uczyć – bo posiadają taki potencjał. Zdaniem Włodzimierza Szewczuka „możliwości intelektualne człowieka są niezależne od jego wieku metrykalnego i mogą trwać na zadowalającym poziomie aż do końca nawet bardzo długiego życia”. Z poglądem tym zgadza się Józef Rembowski, twierdząc, że ograniczenia zdolności uczenia się nie występują nawet u ludzi w wieku 60 lat. Czynniki mającymi istotny wpływ na zmniejszoną efektywność wysiłku umysłowego ludzi starszych są: zanik motywacji, zły stan zdrowia, izolacja społeczna i wynikająca stąd apatia (Szarota, 2004, s. 144).

Dodać należy, że osoby o wysokim ilorazie inteligencji pozostają zdecydowanie dłużej sprawne intelektualnie niż osoby nim nieobdarzone. Podobna zależność występuje pomiędzy osobami posiadającymi wyższe wykształcenie a osobami bez takiego wykształcenia. Jak pisze Zofia Szarota, „[...] Wyniki badań nad dynamiką ludzkiej inteligencji dowodzą, że inteligencja płynna obniża się wraz z wiekiem, jednak jej ubytki są z nadwyżką kompensowane możliwościami wykorzysty-

wania inteligencji skryzalizowanej (która w późnym okresie życia dominuje nad płynną; dop. R. S-Z). Umysł [...] dysponuje rezerwami aktywnymi, wykorzystywanymi *ad hoc* i rezerwami ukrytymi, ujawniającymi się wobec pojawienia się danego problemu lub na przykład w wyniku uczestniczenia osoby starszej w odpowiednich ćwiczeniach [...]. Głównymi cechami inteligencji w podeszłym wieku są mądrość płynąca ze zgromadzonego doświadczenia, umiar, rozważa, spokój, ostrożność, kształtujące iście stoicki styl życia” (Szarota, 2004, s. 144). Historia potwierdza, że wielu wspaniałych ludzi w bardzo zaawansowanym wieku dokonało wielkich odkryć, co daje świadectwo istnienia twórczej i aktywnej starości.

Oprócz edukacji, bardzo ważną dziedziną aktywności osób starzejących się powinna być działalność społeczna. Najskuteczniej przeciwdziała wykluczeniu, najszybciej daje poczucie społecznej użyteczności. Od kilkunastu lat szerokie możliwości w tym zakresie stwarza wolontariat. Pozwala na wykorzystanie posiadanych kompetencji, jak również na nabycie nowych, wskazując jednocześnie bardzo szerokie spektrum sytuacji społecznych, w których pomoc i wsparcie są konieczne. Obecnie wolontariusze są wszędzie – w domach dziecka, w domach pomocy społecznej, w świetlicach środowiskowych i w dziesiątkach organizacji pozarządowych podejmujących działania charytatywne. Szczególnym miejscem pracy wolontariuszy dojrzałych jest Kościół. Lgną do niego ludzie w podeszłym wieku, bo daje im wiarę w sens ziemskiego istnienia i Boże Miłosierdzie. Rozumiejąc Kościół, chętnie włączają się w jego misję, niosąc pomoc bliźnim. Caritas i diakonia to pojęcia, które łatwo wypełnić treściami ludzom wiary.

Sądzę, że wielkie znaczenie dla seniorów ma praca wolontarystyczna z dziećmi i młodzieżą. Na szczęście w Polsce – wskutek budowania lokalnego systemu wsparcia społecznego – coraz więcej ofert czeka na doświadczonych emerytów. W Kielcach kilkanaście lat temu został stworzony miejski program profilaktyczny „Szkoła–Rodzina–Środowisko”, który był (i jest) realizowany poprzez sieć świetlic wspierająco-integracyjnych Plus. W nazwie programu kryło się jego bardzo ważne zadanie. Plus bowiem to skrót od słów: pomagając ludziom unikasz samotności. Kieleckie świetlice sięgnęły po seniorów, aby pomogli dzieciom poznać dobre życie i aby sami mogli uniknąć samotności. I tak np. emerytowany fotograf uczył wychowanków sztuki fotografowania, przekazując jednocześnie przeróżne informacje, które rozbudzały ich zainteresowania. Leciwa kucharka prowadziła kółko gastronomiczne,

cierpliwie uczyła pieczenia i gotowania, jak się okazało wielką grupę dziewcząt, które popisywały się swoimi umiejętnościami urządzając świetlicowe przyjęcia. Była pielęgniarka prowadziła kursy pierwszej pomocy medycznej, a emerytowana nauczycielka polskiego realizowała swoje marzenia w teatrze dziecięcym. To przykład nie tylko wspaniałej pracy społecznej, ale także dobrze realizowanego spotkania pokoleń, w którym można wykształcić pozytywne nastawienie młodzieży do ludzi starszych. Inaczej mówiąc, to przykład dobrze zbudowanego mostu łączącego pokolenia. Dziś wielu już dorosłych wychowanków Plusa wciąż utrzymuje kontakt z byłymi instruktorami dobrego życia. Z tym tylko, że role się już odwróciły.

Można więc przyjąć, że zapewnienie seniorom odpowiednich warunków do aktywności fizycznej, edukacyjnej i społecznej, przygotowanie atrakcyjnej oferty organizacji czasu wolnego, zadbanie o dobre funkcjonowanie klubów seniora i zbudowanie uwzględniającego potrzeby osób starszych systemu pomocy społecznej, przy jednoczesnym zadbaniu o wykształcenie pozytywnych postaw do starości całego społeczeństwa – w tym i samych osób w podeszłym wieku – to warunki sprzyjające przeżywaniu dobrej starości.

Wydaje się, że zabrakło w tych wyliczeniach rzeczy fundamentalnej – godziwej emerytury, której posiadanie rozwiązałoby dziesiątki problemów tej grupy społecznej. Powszechnie wiadomo, że bardzo daleko polskiemu emerytowi do np. emeryta japońskiego czy szwedzkiego. Zajmujemy się wspomagaczami a nie istotą, postrzegając stereotypowo osoby starsze jako apatyczne, nieporadne, zdane na łaskę innych. Często planujemy ludziom starość, jakby nie zdając sobie sprawy, że wkrótce sami będziemy ją przeżywać. Ingerujemy w ich podmiotowość, odbierając im autonomię. Na szczęście wielu seniorów przestało godzić się z wyznaczoną im pozycją. Upoważniła ich do tego posiadana wiedza, doświadczenie życiowe, potencjał twórczy, chęć bycia sobą.

## Aktywizacja seniorów – konkluzje

Emeryci coraz częściej powołują do życia różnego rodzaju organizacje, które skutecznie rozwiązują ich problemy i jednocześnie tworzą możliwość aktywnego uczestniczenia w życiu publicznym. Można rzec, że zaczyna się wzmacniać emancypacyjny ruch seniorów, który tworzy warunki dla „dobrej starości”. U jego podstaw leży stworzona w 1990 r.

w Szwajcarskim Boldern Karta Praw Starości, będąca wołaniem o poszanowanie godności starego człowieka w relacjach osobistych, w życiu politycznym i społecznym. Myślę, że jej punkty winny być wskazówką dla kreatorów polityki społecznej i wychowawców młodego pokolenia, a przedmiotem rozważań osób stygmatyzujących starość.

W rzeczonyj karcie seniorzy domagają się prawa do traktowania ich na równi z innymi, a więc nieuznawania starości za deficyt, a starzejących się za odbiegających od normy. Chcą sami decydować o sobie i swoim szczęściu, wybierać to, co dla nich ważne, a nie to, czego oczekują inni. Chcą mieć prawo uczestniczenia we wszystkich dziedzinach życia, nie chcą ciągłej kurateli i dozoru. Domagają się traktowania ich jak pełnoprawnych, świadomych obywateli, nie jak jednostki z pogranicza czy przypadki kliniczne. Sprzeciwiają się ograniczaniu ich wolności w podejmowaniu decyzji i dysponowaniu czasem wolnym. Dopraszają się godnego zabezpieczenia materialnego, zastrzegają sobie prawo do życia w miejscach, które nie będą gettami niepotrzebnych starców. Oczekują od społeczeństwa respektowania jasnych i ciemnych stron starości, warunków pozwalających na spokojne przygotowanie się do śmierci.

Sądzę, że uwzględniając wołanie seniorów, należy podjąć działania pozwalające odnaleźć się każdemu z nich w tym trudnym, choć nieuniknionym okresie życia. Jest to tym bardziej konieczne, że jak wskazują badania Astrid Tokaj, „wolność w starości w odczuciu większości badanych osób ukazała się zdecydowanie zagrożona. Spojrzenie seniorów w przyszłość było bowiem przepełnione w dużym stopniu obawami. Ich dominacja sugeruje funkcjonowanie w świadomości badanych osób starszych negatywnego obrazu życia w wieku emerytalnym. Wydaje się zatem, iż przyszłość utożsamiana jest stosunkowo często ze «złą», nie «dobrą» starością” (Tokaj, 2005, s. 333).

Ustalmy wreszcie, że senior to mędrzec, doradca, autorytet. Przygotujmy go emocjonalnie do tych funkcji. Pozbawmy młodych i dorosłych postaw ageistycznych. Przekonajmy świat, że każdy kiedyś zajmie miejsce na ławce dla emerytów. Tak więc, nie zapomnijmy, w procesie wychowania ludzi młodych, wprowadzić tematu „wychowanie do starości”. Nie zapomnijmy też, że „dobra starość” musi mieć stworzone odpowiednie warunki i powinna być efektem zarówno sztuki, jak i natury życia.

## Bibliografia

Hall C. S., Lindzey G., 1990, *Teorie osobowości*. PWN, Warszawa.

Makieło-Jarża G., 2004, *Oblicza starości – refleksje pedagoga*, [w:] Krobicki M., Szarota Z. (red.), *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku*. Wydawnictwo Antykwa, Kraków.

Szarota Z., 2004, *Szanse uczestnictwa seniorów w kształceniu i kulturze*, [w:] Krobicki M., Szarota Z. (red.), *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku*. Wydawnictwo Antykwa, Kraków.

Tokaj A., 2005, *Wizje i obrazy śmierci społecznej człowieka*, [w:] Marzec-Holka K. (red.), *Marginalizacja w problematyce pedagogiki społecznej i praktyce pracy społecznej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.

## Keywords

seniors, old age, the meaning of life, art of living, the role of seniors in the family

## Summary

Aging with dignity means, among other things sensible filling time (of course if you then writes strength), the time, which is now so much, usually in excess. The author of this article raises the problem of active seniors and the dignity of old age survival period. At the age of retirement to fill free time helping with another human being. Seniors need to talk to each other in order to talk among themselves about important issues of today's world, about their assessments of the current situation, the interests, and to remember.



## Autokreacyjny wymiar starzenia się w perspektywie społeczno-edukacyjnej

### Starzenie się jako rezultat i determinanta nowych jakości w życiu społecznym

Analiza danych statystycznych, dotyczących struktury populacji, i obserwowanych w ostatniej dekadzie zmian wskaźników demograficznych, jak też prognoz dalszych przekształceń demograficznych badanej populacji wskazuje na trwałą tendencję starzenia się polskiego społeczeństwa. Ten proces w ujęciu makrospołecznym koresponduje z obserwowanymi zmianami demograficznymi zachodzącymi w społeczeństwach europejskich oraz długookresowymi prognozami demograficznymi. Charakterystycznym objawem starzenia się społeczeństwa jest interferowanie typowych dla tego procesu zjawisk związanych z trwającą od dłuższego czasu tendencją do wydłużania się przeciętnego wieku życia, wzrastającym tempem zgonów w najstarszych grupach wiekowych oraz pogłębiającym się ujemnym przyrostem naturalnym. Zjawiska te prowadzą na przestrzeni czterech dekad – począwszy od początku lat 90. XX wieku aż po prognozowany przez Główny Urząd Statystyczny rok 2035 – do trwałych zmian w strukturze społeczeństwa polskiego, których skutki, nierzadko negatywne, są już obecnie odczuwane (GUS, 2009).

Proces starzenia się społeczeństwa jest wielopłaszczyznowy, ponieważ jak już nadmieniono wiąże się ze zróżnicowanymi czynnikami wpływającymi na obserwowane zmiany w zakresie strukturalnym, funkcjonalnym i egzystencjalnym. Antycypowana tendencja wydłużania się przeciętnego wieku życia i malejącego współczynnika przy-

rostu naturalnego doprowadzi do dysproporcji pomiędzy młodszymi grupami wiekowymi a seniorami w skali całej populacji społeczeństwa polskiego. Zmiana ta wiąże się generalnie ze zmniejszającymi się liczbowo grupami w przedziałach wiekowych 0–24 oraz 25–64 na rzecz najstarszych grup wiekowych w przedziale 65+ (GUS, 1999). Tempo i kierunek tych przeobrażeń osłabia w skali makrospołecznej vitalność i kondycję całej populacji, redukując jej liczebność i dynamikę reproduktywności. Generują również niekorzystne zjawiska w sferze społecznej i gospodarczej związane z narastającymi zobowiązaniami o charakterze: socjalnym, opiekuńczym i ubezpieczeniowym wobec najstarszych grup wiekowych, których skutki odczują przede wszystkim młodsze generacje Polaków.

Abstrahując, jednak od społecznego wymiaru zjawisk wywołanych czynnikami gospodarczymi, warto zwrócić uwagę na to, że starzenie się społeczeństwa rodzi również szereg zróżnicowanych konsekwencji o charakterze psychospołecznym, które mają w dużej mierze podłoże antropologiczne i kulturowe.

Proces ten, ze względu na swoją skalę, nadaje starzeniu się współczesnego człowieka nową jakość w wymiarze społecznym. Oto seniorzy, jako licznie reprezentowana grupa społeczna, zyskują znaczenie społeczne w sferach publicznej, usługowej i ekonomicznej. Pozbywając się stygmatu nielicznej, rozproszonej i biernej grupy wiekowej, staną się obiektem zainteresowań polityków zabiegających o ich względy podczas wyborów samorządowych, parlamentarnych i referendum; przedsiębiorców w sektorach wykraczających poza usługi oświatowe, jak usługi edukacyjne, kulturalne<sup>1</sup> i turystyczne<sup>2</sup>; a także menedżerów kształtujących profile działalności banków detalicznych

---

1 Świadczą o tym cieszące się bardzo dużym zainteresowaniem inicjatywy organizowania uniwersytetów trzeciego wieku, a także licznych forów szkoleniowo-warsztatowych, aktywizujących poznawczo seniorów i wyposażających ich w nowe kompetencje, a także coraz liczniej kierowane do seniorów oferty działalności artystyczno-kulturalnej przez filharmonie, teatry czy muzea.

2 Warto zauważyć również, że w ramach Unii Europejskiej podjęto już pierwsze, spektakularne w swej wymowie działania zorientowane właśnie na tę grupę wiekową w sektorze usług turystycznych. Seniorzy mają współfinansowane w okresie jesienno-wiosennym wyjazdy turystyczne praktycznie do wszystkich kurortów na terenie Hiszpanii.

czy też dużych sieci handlowych pod potrzeby i oczekiwania konsumpcyjne seniorów<sup>3</sup>.

Podobnie proces ten nadaje starzeniu się nową postać w wymiarze jakości osobowego wzrastania seniorów, którzy zachęceni już dzisiaj do utrzymywania aktywności w różnych obszarach rzeczywistości społecznej, a także do rozwijania indywidualnego potencjału intelektualnego i działaniowego, będą nadal – pomimo zaawansowanego wieku – kreatorami własnego rozwoju osobowego. Jako istotne ujawnia się w tym kontekście pytanie: w jakich obszarach aktywności seniorów należy sytuować strategie sprzyjające ich autokreacyjnemu dojrzewaniu do godnego i radosnego przeżywania jesieni życia?, a także: jakie czynniki (uwarunkowania) w obszarze polityki społecznej będą miały decydujące znaczenie dla gotowości seniorów do strategii autokreacyjnych?

## Wartość starzenia się w kontekście wieloetapowości procesu osobowej autokreacji

Twórcze orientacje życiowe współczesnego człowieka wpisują się w ideę osoby poszukującej, świadomej obszarów własnej twórczej aktywności, rozmyślnie podejmującej decyzje w poczuciu odpowiedzialności za swój los. Poszukiwanie nastawione jest na odkrywanie i rozumienie znaczeń ujawniających się w relacji jednostki z zewnętrzną rzeczywistością, jak też ukierunkowane jest do wewnątrz – do jej świata znaczeń i sensów. Oznacza „permanentną, toczącą się zmianę, dokonywanie wyborów, ocenianie, wątplenie w swoje oceny, poszukiwanie nowych uzasadnień” ulokowanych „w świecie możliwym” (A. Cudowska, 2004, s. 128). Idea człowieka poszukującego eksponuje twórczy kontekst orientacji życiowych, który ujawnia się w ciekawości, koncentracji, zaangażowaniu, doświadczaniu „ja”, akceptowaniu konfliktów i przeciwieństw, wierze w sprawczą siłę własnego doświadczenia (Ibidem, s. 128–129). Jedynie

---

3 Coraz częstszym adresatem kampanii promocyjnych oraz typowych reklam produktów z branży około medycznej i spożywczej, sprzedawanych w sieciach handlowych, są seniorzy. Do klasycznych przykładów strategii promocyjnej kierowanej do seniorów, obejmującej cały system zniżek, które rosną z wiekiem, należy kampania produktów okulistycznych firmy Vision Express. Od kilku lat systematycznie powiększa się liczba reklam kierowanych do najstarszej grupy wiekowej, których przedmiotem promocji są zazwyczaj leki poprawiające wydolność serca, mózgu, a także niosące ulgę w bólach reumatycznych.

człowiek poszukujący nastawiony jest na „umyślną twórczość”, której podłożem jest samostanowienie w intencji wzbogacania siebie i kreowania indywidualnego stylu życia.

Orientacja życiowa osoby formowana jest na podstawie jej ustosunkowania się do wartości egzystencjalnych i wyraża względnie stały „zespół poglądów i przekonań na temat jej potrzeb, dążeń i celów życiowych w obszarze najbardziej cenionych przez nią wartości. [...] Jest więc wypadkową wielu czynników: doświadczeń życiowych, zakresu i rodzaju wiedzy, motywacji, umiejętności działania, typu osobowościowego jednostki, jej stylu poznawczego, nastawień oceniająco-wartościujących czy wreszcie czynników środowiskowych” (Ibidem, s. 129).

Egzystencjalny wymiar autokreacji bazuje na orientacji życiowej, na którą składają się postawy społeczne właściwe osobie „otwartej, wolnej, i odpowiedzialnej, ukierunkowanej intencjonalnie, zdolnej do kreowania własnej «filozofii życia», realizującej siebie poprzez spełnianie wartości” (M. Straś-Romanowska, 1992, s. 105). Intencjonalność stanowi w takim rozumieniu kluczową kategorię. Łączy bowiem odnajdywanie sensu (sensów) w życiu poprzez odkrywanie, zgłębianie i przeżywanie wartości z dążeniem podmiotu do wypełniania sensu w podejmowanych przezeń wyborach życiowych i czynach (V. E. Frankl, 2010, s. 49–53 i inne). Biorąc pod uwagę spostrzeżenie, iż kategoria intencjonalności w podejściu antropologicznym dotyczy relacji: przeżycie (znaczenie) – cel (działanie), to – zgodnie ze spostrzeżeniem Marii Straś-Romanowskiej – należy ją rozważać jako całościowy proces pozostający w ścisłym związku z systemem osobistych znaczeń, którego dynamika przyjmuje postać ukierunkowanego działania.

Autokreacja jako postępowanie intencjonalne jednostki utożsamiana jest zatem z wieloetapowym procesem, w którym kluczowe znaczenie przypisuje się autorefleksji i działaniu, ujawniającym się w postawach świadomego, intencjonalnego i zaangażowanego egzystowania:

a) aksjologiczno-ontologicznego, polegającego na otwieraniu się podmiotu na znaczenia lokowane w przynajmniej częściowo zinternalizowanych wartościach nadających jego życiu sens w kontekście ciągłego dookreślania koncepcji własnego bytowania oraz wzorca osobowego, ku któremu warto podążać;

b) antycypacyjnego, związanego z „uprzedzającym intelektualizowaniem” przyszłych stadiów w procesie osobowego stawania się i polegającego na wytyczaniu przez podmiot obszarów i celów dążeń

autokreacyjnych formułowanych w perspektywie mających dopiero nastąpić przewidywanych doświadczeń życiowych;

c) projektującego, uzdalniającego podmiot do urzeczywistnienia intelektualnych koncepcji własnej przemiany wewnętrznej (osobowego stawania się) z dążeniami ukierunkowanymi na urealnienie wytyczonych i modyfikowanych celów autokreacyjnych;

d) zgłębiającego, skłaniającego podmiot do ustawicznego wysiłku do wewnętrznej przemiany, która polega na nieustannym poszukiwaniu i zgłębianiu tego, co ważne w życiu człowieka i wyznaczaniu kolejnych celów autokreacyjnych.

Wyróżnione aspekty namysłu egzystencjonalnego wyznaczają porządek procesu autokreacyjnego i są utożsamiane z twórczym formowaniem orientacji życiowej podmiotu. Fundamentalne dla zbudowania i ciągłego utrwalania takiego porządku jest określenie przez jednostkę wartości, które w jej odczuciu są ważne i wysoko lokowane w indywidualnej hierarchii wartości. Wyróżnione wartości, jako podstawowe, determinują jej postrzeganie i rozumienie otaczającego świata, zajmowanego w nim miejsca, a zwłaszcza rozumienia samej siebie. Namysł ten sprzyja powstawaniu symbolicznej mapy aksjologicznej, wytyczającej główne cele i drogi, którymi warto, w odczuciu jednostki, podążać. Wiążą się one z dookreślaniem tzw. wartości – drogowskazów, które stają się centrami w tworzonej przez nią i stale aktualizowanej sieci znaczeń i sensów. Aksjologiczny wgląd w istotę ludzkiego bytowania skłania ją do namysłu nad tym kim i jak warto się stawiać, ujawniającego jej orientację życiową, która determinuje jakość i charakter jej dążeń autokreacyjnych.

Autorefleksja w aspekcie ontologicznym jest utożsamiana z poszukiwaniem odpowiedzi na pytania o sens życia i śmierci<sup>4</sup>, o naturę wolności i powinności człowieka (K. Wojtyła, 2000, s. 448–456), o istotę relacji z drugim człowiekiem i jej znaczenie z punktu widzenia egzystencjalnego pełnego spełnienia (V.E. Frankl, 2009, s. 165–168). Dociekanie to ma na celu zdefiniowanie koncepcji własnego życia i samego siebie poprzez wyróżnienie i zinterpretowanie znaczeń będących emanacją przekonań o tym, jak warto żyć i kim warto być. Co więcej, odnajdywanie odpowiedzi na te pytania nie zanika wraz z wiekiem, lecz uwarunkowane fundamentalną

---

4 Podstawowy dylemat wiąże się z przeciwstawnymi perspektywami interpretacyjnymi związanymi w pierwszym ujęciu z tym, że ludzkie życie ma sens do momentu śmierci wyznaczającego jego kres, i w drugim ujęciu, że doświadczenie śmierci w szczególny sposób nadaje sens ludzkiemu życiu.

dla jakości egzystencji człowieka potrzebą wypełniania sensu, ujawnia się wciąż na nowo, niejako w kolejnych odsłonach. Wraz z upływem czasu staje się w świadomości podmiotu coraz bardziej aktualne i potrzebne wraz z kolejnymi doświadczeniami życiowymi i upływem sił witalnych.

Zwraca na to uwagę Viktor Frankl w teorii logoterapii, w której spośród trzech triad kategorii utożsamianych z głównymi założeniami (filarami) tej koncepcji wyróżnia również triadę wartości związanych z kreacją, doświadczeniem oraz postawą człowieka (V.E. Frankl, 2010, s. 96). Zrozumiałe jest zatem spostrzeżenie wspomnianego autora, którego symboliczne znaczenie w tym kontekście mówi wiele: „[...] losu nie można zmienić; w przeciwnym razie nie byłby tym, czym jest. Człowiek jednak może się zmienić w każdej chwili; w przeciwnym razie nie byłby człowiekiem. Na tym polega przywilej bycia człowiekiem, a nieodłącznym składnikiem ludzkiej egzystencji jest zdolność nieustannego kształtowania samego siebie” (Ibidem, s. 100).

Tak zorientowana postawa podmiotu sprzyja antycypowaniu, które zachodzi na drodze skorelowania ogólnie wyobrażonej koncepcji siebie z wytyczaniem przez niego celów autokreacyjnych urealnianych w konkretnych sytuacjach życiowych. Dalsza jego przemiana wewnętrzna w decydującej mierze zależy właśnie od dokonanych przez niego wyborów celów autokreacyjnych oraz sposobów dochodzenia do nich. Warto podkreślić, że na etapie antycypowania przyszłych stadiów w procesie osobowego stawania się zdeterminowanego wyborem określonych celów autokreacyjnych lub ich modyfikacją podmiot podejmuje próbę ich rozpoznania oraz uzgodnienia w trybie uprzedzającym faktyczny ich wybór skorelowany z wyobrażeniem samego siebie. Wspomniane „uprzedzające intelektualizowanie” wewnętrznej przemiany na drodze autokreacji wiąże się bowiem z dookreślaniem rzeczywistej odpowiedzi podmiotu na podstawowe pytanie natury aksjologicznej – ku czemu pragnie podążać oraz kim i jakim chce być? Antycypowanie sprzyja wyjściu poza granice deklaratywności i pełniejszemu odczuciu tego, na czym faktycznie podmiotowi zależy, z jaką wizją orientacji życiowych aktualnie chce się identyfikować. Prowadzi ostatecznie do wyboru kierunków wewnętrznej przemiany wyznaczających cele jego dążeń autokreacyjnych.

Aspekt projektujący domyka ów namysł, nadając mu charakter przemyślanego i spójnego, zharmonizowanego działania w konkretnych sytuacjach życiowych, prowadzącego podmiot do urealnienia przyjętych celów osobowej kreacji. Myślenie projektujące otwiera go na zróżnicowane warianty wielokontekstowego poszukiwania możli-

wości realizacji dążeń autokreacyjnych w poszczególnych sytuacjach życiowych (E. de Bono, 2001, s. 55–58). Nie przypomina klasycznego planowania działań ograniczających swobodę i inwencję podmiotu do konieczności wypełniania ustalonych wcześniej zadań. Chodzi raczej o indywidualne określenie strategii organizującej jednostkowy sposób myślenia, spostrzegania i reagowania na zdarzenia, które w naturalny sposób, stosownie do bieżącego kontekstu sytuacyjnego, można wykorzystywać z intencją osobowej kreacji. Myślenie projektujące oznacza więc pełne inwencji poszukiwanie i niekonwencjonalne interpretowanie doświadczanych zdarzeń z punktu widzenia ich „przydatności” autokreacyjnej. Odnosi się bowiem do ciągłej koncentracji podmiotu na otaczających go osobach i zachodzących zdarzeniach.

Zgłębiający aspekt dociekania przez podmiot istoty własnej egzystencji utożsamiany jest z kontynuacją aktywności autokreacyjnej, rozumianej jako proces całościowy, obejmujący kolejne subiektywnie ważne cele. Doświadczenie radości z „wewnętrznych zmagania z samym sobą”, po osiągnięciu pewnych etapów osobowej autokreacji, nadal zachowuje inspirującą „świeżość egzystencjonalną” i skłania do podążania przez życie w duchu twórczej orientacji. Odstąpienie od tej drogi prowadziłoby bowiem do zaniechania odkrywania i uwewnętrzniania wartości, rozumienia wyprowadzonych z nich znaczeń, które mają moc odsłaniania przed podmiotem głębszych pokładów człowieczeństwa w procesie osobowego stawania się. Zejście z tej drogi oznaczałoby odrzucenie strategii twórczo zorientowanej realizacji osobowej na rzecz egzystencjonalnej stagnacji nacechowanej postawami odtwórczego, bezrefleksyjnego i zachowawczego bytowania. Sens postawy autokreacyjnej w refleksji nad istotą i wartością własnego życia ujawnia się więc w przeświadczeniu o ciągłości i wieloetapowości procesu odkrywania sensu osobowego istnienia, polegającego po prostu na urealnianiu w swoich myślach, uczuciach, pragnieniach, słowach i czynach esencji człowieczeństwa (ks. J. Tischner, 2005, s. 199–201).

## Starzenie się jako współczesne wyzwanie w obszarze polityki społecznej i edukacyjnej

Efektywność działań skierowanych na aktywizowanie seniorów w wymiarze społecznym, kulturowym i edukacyjnym jest zależna w dużej mierze od wysokości rent i emerytur, warunkujących ich status ma-



terialny i realne możliwości uczestniczenia w różnorodnych przedsięwzięciach. Niskie uposażenie dużej grupy seniorów generuje w polskich realiach problemy o charakterze socjalno-bytowym marginalizującym albo wręcz uniemożliwiającym ich realny udział w życiu społecznym. Przejawy wykluczenia na tle ekonomicznym nie tylko ograniczają seniorom możliwości aktywnego i systematycznego udziału w licznych przedsięwzięciach do nich wprost adresowanych, ale ze względu na konieczność oszczędzania skromnych środków finansowych, wręcz zamykają ich w domu. Z powodu negatywnych skutków ekonomicznych, wywołanych kryzysem światowym i trudnościami gospodarczo-finansowymi, w naszym kraju koszty codziennego utrzymania stale wzrastają, a sporadyczne waloryzacje rent i emerytur ich nie rekompensują. W rezultacie coraz wyższy odsetek osób w wieku poprodukcyjnym żyje na poziomie minimum socjalnego. Dość częstym zjawiskiem jest zmaganie się z problemem wygoształtowania środków na utrzymanie i wyżywienie oraz na pokrycie kosztów leczenia i zakup leków (B. Szatur-Jaworska, 2000, s. 73–75 i następne).

Do tego należy dodać kwestię niewielkiego wskaźnika uczestnictwa seniorów w wieku poprodukcyjnym na rynku pracy (GUS, 2007). Z badań dość jednoznacznie wynika, że duża część osób starszych przejawia gotowość do kontynuowania zatrudnienia w formie stałej lub okresowych zleceń. Jednak trudna sytuacja gospodarcza i budżetowa państwa, stosunkowo wysoka stopa bezrobocia, zbyt silna konkurencja na rynku pracy w relacji z grupami w wieku produkcyjnym, a także utrudnienia o charakterze legislacyjnym, pozbawiają polskich seniorów realnych możliwości podjęcia stałego i satysfakcjonującego zatrudnienia. Niejednokrotnie prowadzi to tych, którzy deklarują gotowość dalszego podtrzymywania aktywności zawodowej, do przeświadczenia o nierównym traktowaniu, wywołując ich frustrację i poczucie wykluczenia.

Jednym z przejawów wzmacniającym trafność takiej obserwacji jest utrwalona od wielu lat prawidłowość zmniejszających się, niemal w postępie geometrycznym, szans czynnego udziału w życiu samorządowym i politycznym wraz z przekroczeniem bariery wiekowej utożsamianej z późną czy też dojrzałą dorosłością (E. Dubas, 2009, s. 116). Utrzymujący się od lat niski odsetek osób w wieku 60 lat i więcej uczestniczących w pracach parlamentu, działających w strukturach samorządowych czy też w organizacjach pozarządowych ujawnia niekorzystne dla seniorów stereotypy, determinujące wypieranie ich

z głównego nurtu życia społecznego. W dużej mierze przekładają się one na strategię wizualizacji kampanii wyborczych zarówno do parlamentu, jak i do samorządów lokalnych. Bazują one na modnym w mediach elektronicznych i drukowanych kulcie młodości utożsamianej z: wyidealizowanym pięknem ciała, witalnością, seksualnością, niefrasobliwością i pragnieniem życia. Trudno jest w tej sytuacji przebić się seniorom, którzy nie tylko ustępują wyglądem i dynamiką działania, lecz generalnie nie wpisują się w tak przedstawiany wzorzec współczesnego człowieka wzbudzającego zainteresowanie własnym wizerunkiem promowanym na billboardach i w mediach ekranowych, a w ślad za tym zaskarbiającego sobie sympatię, popularność i zaufanie społeczne.

Wykluczenie ekonomiczne prowadzi zatem do wyeliminowania społecznego, uruchamiającego mechanizmy psychospołeczne zniechęcające seniorów do aktywności publicznej, wolontaryjnej, edukacyjnej, rekreacyjnej czy też towarzyskiej. Ujawnia się w tym kontekście potrzeba podjęcia, na rzecz osób starszych, z jednej strony przemyślanej polityki społecznej gwarantującej wyższą jakość ich życia, nie tylko w wymiarze systemu ubezpieczeń społecznych, lecz również akceptacji ich hierarchii wartości, zapewnienia równości szans i podmiotowego ich traktowania (L. Frąckiewicz, 1985, s. 158 i następne). Z drugiej zaś strony inicjowania długofalowych kampanii społecznych realnie wpływających na stan zbiorowej świadomości, „oczyszczającej się” ze stereotypów niszczących wizerunek i pozycję współczesnej starszyny i zarazem reorientujących dotychczasowe postawy na rzecz kształtowania stosunków międzypokoleniowej solidarności (B. Szatur-Jaworska, 2000, s. 121–123).

Analiza zapisów Rezolucji Parlamentu Europejskiego z dnia 21 lutego 2008 r. w sprawie demograficznej przyszłości Europy<sup>5</sup> w istotny sposób nawiązuje do trudnej sytuacji uposażenia materialnego dużej części emerytów. Zgodnie z zawartymi w niej postulatami, koniecznymi do podjęcia skutecznych strategii przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu z populacji osób w wieku poprodukcyjnym, zaleca się nie tylko stwarzanie im warunków godnego funkcjonowania, lecz także realne ich aktywizowanie w różnych płaszczyznach życia społecznego. Wydaje się, że wiele mówiące są dwa spośród czterech haseł przewodnich tej rezolucji, tj., wyzwanie związane z odnową demograficzną oraz

---

5 <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P6-TA-2008-0066+0+DOC+XML+Vo//PL>

wyzwanie związane z *solidarnością między pokoleniami i regionami*. Pierwsze z nich odnosi się do niekorzystnych zmian w strukturze demograficznej europejskich społeczeństw z punktu widzenia przeciwdziałania temu procesowi. Główną strategią jest w tym przypadku kreowanie aktywnej polityki rodzinnej, polegającej na promowaniu wartości rodziny, prokreacji, rodzicielstwa, podmiotowego traktowania się przez członków wspólnoty rodzinnej, gwarancji państwa w zakresie socjalnego i materialnego zabezpieczenia rodzin, umożliwienia rodzicom łączenia opieki nad dzieckiem z pracą, promocji rodzinnych form opieki zastępczej, przeciwdziałania zachowaniom i procedurom dyskryminującym matki i ojców.

Z kolei drugie hasło odnosi się do procesu starzenia się społeczeństwa zarówno od strony przemysłanego, konstruktywnego, a zatem skutecznego, przeciwdziałania przewidywalnym potencjalnie negatywnym skutkom tego procesu, jak i od strony stworzenia każdemu człowiekowi, niezależnie od wieku, warunków sprzyjających autokreacyjnej pracy nad sobą, która pogłębia refleksję nad wartością i sensem własnego życia. Odnowa demograficzna ma się zatem dokonać w wymiarze podmiotowego i równoprawnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym i duchowym. Osiągnięcie tego celu będzie wiązało się nie tylko z pozytywnymi rezultatami, podwyższającymi jakość życia aktywnych przedstawicieli tej grupy wiekowej, lecz w szerszym, makrospołecznym wymiarze z realną zmianą postaw obywatelskich ujawniających otwarcie się młodszych generacji na partnerskie współdziałanie z seniorami, niekoniecznie tylko podtrzymującymi aktywność zawodową lub społeczną. Wobec tego pozytywnym skutkiem w szerszym znaczeniu będzie otwarcie się na wartości, które z założenia humanizują i zarazem harmonizują stosunki społeczne, i prowadzą do budowania międzygeneracyjnych pomostów symbolizujących wzajemne zrozumienie, współpracę i wsparcie.

Strategię prowadzącą do odnowy demograficznej, rozumianej jako osiągnięcie nowej jakości we wzajemnym obcowaniu i współdziałaniu, a także rozwoju, oparto na kilku fundamentalnych założeniach-postulatach, do których zaliczono m.in.:

1. powszechne uświadamianie roli osób starszych utrzymania solidarności międzypokoleniowej w osiągnięciu:

- a) spójności społecznej i gospodarczej poprzez umacnianie w obrębie wspólnoty rodzinnej solidarności międzypokoleniowej i sprawiedliwego rozdziału zasobów;

b) bogactwa w sektorach usługowych, zwanych „siwym złotem” poprzez promowanie i rozszerzanie udziału osób starszych w gospodarce i społeczeństwie, jak też stałe poprawianie warunków życia w wymiarze finansowym (w formie waloryzowania rent i emerytur do średniego wynagrodzenia w krajach członkowskich) i zdrowotnym (w formie łatwego dostępu do usług medycznych i opiekuńczych);

c) uczestnictwa osób starszych w działalności, na zasadzie wolontariatu w obszarach edukacyjnym, kulturowym i biznesowym, a także konkretnych form z partnerami na szczeblu lokalnym;

2. powszechne uświadamianie znaczenia, kluczowej dla europejskiego modelu społecznego, zasady solidarności międzypokoleniowej, w myśl której ludność czynna zawodowo ponosi koszty wypłacanych zasiłków lub rent, ochrony i opieki zdrowotnej osób niepracujących; zasada ta jest słuszna w sensie zachowania elementarnej wartości sprawiedliwości społecznej i winna być respektowana nawet w sytuacji braku równowagi demograficznej;

3. zagwarantowanie w prawie wspólnotowym bezpieczeństwa prawnego usług socjalnych użyteczności publicznej, zapewniającego zgodnie z zasadą solidarności społecznej powszechny dostęp do usług socjalnych rodzinom i małym dzieciom oraz osobom starszym i niesamodzielnym życiowo ze względu na przewlekłą chorobę, niepełnosprawność lub niedostosowanie do życia w społeczeństwie;

4. wdrażanie rozwiązań systemowych w zakresie elastycznej organizacji zatrudnienia w celu kreowania na rynku warunków stymulujących podejmowanie pracy przez osoby starsze korzystające z rent i emerytur;

5. promowanie projektów międzypokoleniowych bazujących na transmisji wiedzy i kompetencji zawodowych osób starszych oraz ich doświadczeń życiowych młodszymi pokoleniom, a także na partnerskiej współpracy międzypokoleniowej.

## Podsumowanie

Jakość procesu starzenia się zależy w dużej mierze od stosunku seniora do własnej sytuacji życiowej, w której się znalazł i sposobu postrzegania siebie. Postawa ukierunkowana na dbanie o dobrą kondycję fizyczną, intelektualną i duchową może sprawić, że starzenie się będzie odbierane jako równie atrakcyjny i wartościowy etap życia jak dzieciństwo.

stwo, młodość czy też wczesna dorosłość. Postawa nieakceptowania swojego wieku, podszyta niezadowoleniem z utraty sprawności, wydolności ruchowej oraz lękiem przed nieuchronną śmiercią może doprowadzić do postrzegania tego etapu życia jako najgorszego, od którego jednak nie ma ucieczki. W dużej mierze od odbioru siebie, swojego stanu zdrowia i tego, co może stać się w przyszłości, zależy jakość przeżywania starości oraz dojrzewania duchowego seniora. Jednym z głównych zagrożeń dla godnego i pogodnego przeżywania starości jest utwierdzanie się w poczuciu osamotnienia i bycia niepotrzebnym nikomu, które odbierają radość życia i osłabiają wolę poszukiwania jego sensu.

Starzenie się w życiu człowieka jest bowiem niezwykle ważnym bytowo, wzbogacającym i pięknym, wbrew wszelkim stereotypom i modom, procesem duchowego i moralnego wzrastania ku temu, co prowadzi do spełnienia sensu w poszczególnych aktach jego istnienia. Aby jednak znaczenie starzenia się było w pełni przez seniorów dostrzegane, wciąż na nowo odkrywane i pogłębiane, musi być zaakceptowane i z pokorą, ale też pogodą ducha, przeżywane. Elżbieta Dubas analizuje nastrój seniora świadomie starzejącego się i co więcej akceptującego wspomniany proces, odwołując się do metafory sztuki starzenia się (E. Dubas, s. 13–19). Warto przytoczyć fragment rozważań wspomnianej autorki: sztuka starzenia się to „[...] umiejętność odczytywania starzenia się jako «lekcji» życia, specyficznego przekazu prawdy o życiu i o człowieku. Sztuka starzenia się, zapewne trudna, nabywana w miarę upływu lat i napływu doświadczeń życiowych, wiąże się z wiedzą o życiu, umiejętnością przyjmowania kolei losu i umiejętnością radzenia sobie w sytuacji starzenia się. Wydaje się oczywistym, że sztuka starzenia się współwystępuje ze sztuką życia. «Szkola» starzenia się jest bowiem jedną z najbardziej zaawansowanych «klas» w «szkole» ludzkiego życia” (Ibidem, s. 14).

Sztuką jest bowiem starzeć się godnie, radośnie i twórczo. Sztuką w pracy nad sobą jest przełamywać wewnętrzne ograniczenia, cierpienie i lęki po to, by nadal podążać ku wypełnieniu sensu we własnym życiu. Sztuką jest pomimo chorób, słabnącej kondycji psychofizycznej, pogłębiających się dysfunkcji oddziaływać wychowawczo na innych, uwrażliwiając ich na to, co dobre i ważne w życiu człowieka, skłaniając ich do refleksyjnego wglądu w siebie, własną biografię i wybory życiowe – dając innym przykład własną niezłomnością nadziei i miłości.

Niewątpliwie interpretowanie starzenia się w kategoriach sztuki *nomen omen* życia, a zwłaszcza szkoły życia, jest kluczowe dla zrozumienia istoty autokreacji człowieka dojrzałego osobowościowo,

świadomego nietrwałości życia i zarazem ponadczasowości wartości ludzkich czynów.

Aktywność autokreacyjna seniorów może być realizowana w różnych płaszczyznach życia społecznego. Niewątpliwie jedna z najbardziej pożądanych i popularnych w Polsce strategii autokreacyjnych seniorów wiąże się z aktywnością edukacyjną. Wydaje się, że należy ją zaliczyć do grupy najlepszych wariantów stymulujących uczestnictwo seniorów w życiu społecznym i zarazem przeciwdziałających ich wykluczeniu z głównego nurtu życia publicznego. Realizacja strategii autokreacyjnej w sferze edukacyjnej sprzyja powstrzymaniu zjawiska wycofywania się seniorów z aktywności zawodowej, publicznej – i w jakiejś mierze – również towarzyskiej.

Niewątpliwie wiele mówiące jest wyliczenie obszarów, na które potencjalnie pozytywnie wpływa utrzymywanie przez seniora wysokiej aktywności w obszarze edukacyjnym:

- wyższa samoocena związana m.in. z poczuciem większych kompetencji komunikacyjnych, informatycznych, opiekuńczo-pielęgnacyjnych;

- zaradność życiowa wynikająca z nabytych umiejętności, która objawia się w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami o charakterze instytucjonalnym, medycznym, opiekuńczym, interpersonalnym;

- optymizm życiowy utrwalany poprzez uwolnienie się od lęku i niechęci wobec wszystkiego, co nowe i nieznane, kształtowanie postawy otwartości na zmiany i współpracę z innymi ludźmi;

- świadomość niebezpieczeństw o charakterze prawnym, medycznym i społecznym – seniorzy rozumieją źródła i mechanizmy formowania się różnych zagrożeń i są w stanie uchronić siebie i bliskich przed ich niekorzystnymi skutkami;

- świadomość w zakresie profilaktyki i terapii medycznej, pielęgnacyjnej i opiekuńczej, pogłębiająca zrozumienie wielu aspektów starzenia się organizmu oraz skutecznego przeciwdziałania o charakterze spowalniającym rozwój niekorzystnych zmian tego procesu;

- zaradność w poszukiwaniu pomocy instytucjonalnej; seniorzy, w rezultacie rozumienia procedur urzędowych obowiązujących w instytucjach pomocy społecznej i samorządu lokalnego zyskują pewność siebie i samodzielność w kontaktach z ich przedstawicielami;

- rozwijanie zainteresowań i poszerzanie wiedzy popularnonaukowej w różnych dziedzinach, w ramach samodzielnie planowanej i aktualizowanej aktywności samorealizacyjnej;

– włączanie się do różnych inicjatyw społecznych, a nawet publicznych, na poziomie samorządności lokalnej (np. kandydowanie do rady miasta); chodzi o uruchamianie mechanizmu psychospołecznego, zgodnie z którym im wyższe jest poczucie własnych kompetencji, często związanych z poziomem wykształcenia i doświadczeń zawodowych, tym większa jest gotowość do podejmowania działalności w tych obszarach;

– wydłużanie z własnej woli okresu aktywności zawodowej oraz zwiększanie poczucia satysfakcji z działalności zawodowej, które wynikają ze stałego aktualizowania wiedzy i kompetencji potrzebnych w danym zawodzie oraz podwyższania stosownych kwalifikacji.

Gotowość i motywacja seniorów do uczenia się występuje w korelacji z poziomem wykształcenia, kompetencjami społecznymi, a także z dostępem do Internetu i umiejętnościami posługiwania się na co dzień technologiami informacyjnymi. Ma ona istotne znaczenie dla twórczej swobody i pomysłowości w zakresie wytyczania celów osobowej autokreacji. Wiedza i stałe jej aktualizowanie oraz wyszukiwanie nowych, ważnych informacji poszerza horyzonty, skłania do refleksji, pomaga pełniej ogarnąć intelektualnie zjawiska i procesy determinujące jakość własnej egzystencji (A. Fabiś, A. Wąsiński, 2008, s. 66–70). Wpływa zatem na kształtowanie pozytywnych postaw zorientowanych na afirmację życia na każdym jego etapie, w tym również na promowanie pożądanych zwłaszcza w tym okresie życia wzorców zachowań prozdrowotnych. Umiejętność posługiwania się technologiami informacyjnymi ułatwia poszerzanie wiedzy np. w zakresie funkcjonowania organizmu, sposobów utrzymywania dobrej kondycji psychofizycznej, rozumienia uwarunkowań stanów chorobowych i ich stadiów rozwojowych czy chociażby znaczenia współpracy z lekarzami.

Strategia działań realizowanych w sferze edukacyjnej ma istotne znaczenie również dla otwartości przyszłych seniorów do rozwijania nowoczesnych metod pracy lekarza z pacjentem, które – należy mieć nadzieję – będą wdrażane do systemu opieki zdrowotnej. Chodzi nie tylko o kwestie organizacyjne typu: zarejestrowanie się w przychodni, ewentualnie zamówienie lekarstwa przez Internet. Przewiduje się bowiem rozwój technik medycznych sprzężonych z siecią, umożliwiających lekarzowi zgromadzenie podstawowych danych i informacji medycznych, postawienie wstępnej diagnozy stanu zdrowia pacjenta, a nawet kontrolę w trakcie trwania leczenia na typowe choroby przewlekłe. Dostęp do TI i kompetencje posługiwania się nimi otwierają nowe możliwości konsultacji i terapii, zwiększają jakość usług medycznych i poczucie



komfortu w kontakcie z lekarzem. Będą jednak niedostępne dla tej grupy seniorów, którzy nie podejmą wobec siebie pracy autokreacyjnej w sferze edukacyjnej.

Warto zwrócić uwagę na poszerzającą się paletę rodzimych, i cieszących się popularnością, inicjatyw rozbudzających aktywność seniorów w sferach edukacyjnej, rekreacyjnej i społecznej, realizowanych od pewnego czasu w postaci różnych projektów adresowanych głównie do osób mieszkających w miastach. Znacznie mniej analogicznych działań obserwuje się w społecznościach wiejskich. W sferze edukacyjnej niewątpliwie należą do nich uniwersytety trzeciego wieku, akademie seniora (50+), które ze względu na różnorodność ofert uczestnictwa w szkoleniach, warsztatach, seminariach i ćwiczeniach rehabilitacyjnych stają się coraz bardziej atrakcyjne dla seniorów. W sferze społecznej niezmiennym zainteresowaniem cieszą się kluby seniora, które z założenia sprzyjają podtrzymywaniu kontaktów towarzyskich ze znajomymi jeszcze z czasów pracy zawodowej lub edukacji szkolnej, a także zawieraniu nowych znajomości. Kluby seniora sprzyjają również tworzeniu doraźnych grup wzajemnego wsparcia dla osób, które znajdują się w trudnej sytuacji życiowej. Interesującą i szczególną formą aktywizacji seniorów, w wymiarze rekreacyjnym i pośrednio towarzyskim, jest możliwość wyjazdów turystycznych do Hiszpanii w okresie zimowo-wiosennym, dotowanych w części ze środków Unii Europejskiej. Obniżenie kosztów wyjazdu na wakacje do luksusowych hoteli dla wielu seniorów stwarza realną szansę na skorzystanie z oferty i zobaczenie, w wielu przypadkach po raz pierwszy, tej części Europy, którą znali z ekranu telewizora, atlasów lub folderów informacyjnych.

W ostatnich latach obserwowane jest zjawisko stale zwiększającego się udziału osób w wieku poprodukcyjnym w coraz liczniej organizowanych przedsięwzięciach typu uniwersytety trzeciego wieku, akademie seniora (50+), imprezy kulturalno-artystyczne, a także w ostatnich latach – projekty aktywizujące finansowane z funduszy samorządowych i unijnych w ramach działalności lokalnych stowarzyszeń i organizacji pozarządowych. Niewątpliwie nie jest to bez znaczenia dla popularyzacji procesu przenoszenia aktywności życiowej seniorów na pozazawodowe i pozarodzinne obszary rzeczywistości społecznej.

## Bibliografia

Cudowska A., 2004, *Kształtowanie twórczych orientacji życiowych w procesie edukacji*, Wydawnictwo Trans Humana, Białystok, s. 128.

de Bono E., 2001, *Z nowym myśleniem w nowe tysiąclecie*, przekł. M. Karpiński, Dom Wydawniczy REBUS, Poznań, s. 55–58.

Dubas E., 2009, *Etapy dorosłości i proces kształcenia* [w:] *Dorosły w procesie kształcenia*, red. A. Fabiś, B. Cyboran, Wydawnictwo WSA, Bielsko-Biała – Zakopane, s. 116.

Dubas E., *Sztuka starzenia się – uczenie się starości. Kontekst andragogiczny* [w:] E. Dubas, A. Wąsiński (red.), *Edukacyjna przestrzeń starości. Wybrane konteksty i zakresy*. Biblioteka Gerontologii Społecznej, t. 5, Wydawnictwo WSA, Bielsko-Biała, s. 13–19 [publikacja w procesie wydawniczym].

Fabiś A., Wąsiński A., 2008, *Aktywność seniorów w Internecie* [w:] A. Fabiś (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*. Biblioteka Gerontologii Społecznej, t. 1, Wydawnictwo WSA, Bielsko-Biała, s. 66–70.

Frankl V. E., 2010, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, przekł. A. Wolnicka, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, s. 49–53 i następne.

Frankl V.E., 2009, *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z ocalańi Holocaustu*, przekł. A. Wolnicka, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, s. 165–168.

Frąckiewicz L., 1985, *Karta praw człowieka starego*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa, s. 158 i następne.

Główny Urząd Statystyczny, 2007, *Przejęcie z pracy na emeryturę*, Warszawa.

Główny Urząd Statystyczny, 1999, *Raport. Seniorzy w polskim społeczeństwie*, Warszawa.

Główny Urząd Statystyczny, 2009, *Departament Badań Demograficznych, Prognoza ludności na lata 2008–2035*, Warszawa.

[http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P6-TA-2008-0066+o+DOC+ XML+Vo//PL](http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P6-TA-2008-0066+o+DOC+XML+Vo//PL).

Straś-Romanowska M., 1992, *Los człowieka jako problem psychologiczny. Podstawy teoretyczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław, s. 105.

Szatur-Jaworska B., 2000, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Instytut Polityki Społecznej Uniwersytetu Warszawskiego, Wydawnictwo Aspra-Jr, Warszawa, s. 73–75, 121–123 i następne.

Tischner J. ks., 2005, *Świat ludzkiej nadziei*, Wydawnictwo „Znak”, Kraków, s. 199–201.

Wojtyła K., 2000, *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne. Człowiek i moralność IV*, pod red. T. Stycznia, W. Chudego, J.W. Gałkowskiego, A. Rodzińskiego, A. Szostka, Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego KUL, Lublin, s. 448–456.

## Keywords

ageing, the art of getting old, creative development, autocreation, intentionality, meaning and quality of life, inter-generational distance, social and educational policy

## Summary

The paper treats about the issue of ageing meant as a purposefully initiated process of autocreational spiritual and moral development of a senior. Correlation of ageing and personal autocreation leads to conviction that treating this process as an art of living directing a person towards creative inner change is fully justified. The process occurs on the basis of aware and intentional acting towards projection of strategies that lead to personal fulfillment identified with finding the meaning of one's own existence. The problem of autocreational aspect of ageing was presented in the context of social and cultural conditions determining the phenomena unfavorable to present elders – deepening the intergenerational gap, weakening their social status and real possibilities to participate in public life. On the ground of European Parliament Resolution the main points of strategy that creates conditions enabling educational, professional and social activation of seniors and restores their balanced position towards younger generations in social life's practice were presented.

## Źródła smutku i radości w opinii seniorów

*Niech dzień po dniu przemija, niech mija jak strzała,  
Byle radości początek i koniec mu dała;  
A radość z tego źródła czy z owego płynie –  
Będziem kiedyś roztrząsać w późniejszej  
godzinie.*

Aleksander Fredro

Można przyjąć, że smutek i radość to emocje (łac. *emovere*). Uczucia bowiem, w odróżnieniu od emocji, charakteryzuje:

- trwałość (trudna do określenia w bezwzględnych miarach czasu);
- transsytuacyjność (brak uwarunkowań aktualną sytuacją);
- niejednorodność treściowa (współwystępują różne uczucia);
- podporządkowanie wątku impulsywności wątkowi refleksyjności (Łukaszewski, 1984, s. 298).

R. Plutchik zalicza smutek i radość do emocji podstawowych. Wszystkie inne są ich mieszkanką (Gasiul, 2002, s. 39–40). Zdaniem psychologów „[...] z emocją jest trochę jak z wiatrem. Wszyscy wiemy, że jest, ale go nie widzimy. Widzimy tylko kapelusze spadające z ludzkich głów i liście gnane wzdłuż jezdni. Ale przecież lecące kapelusze i liście to nie wiatr” (Strelau, Doliński, 2008, t. 1, s. 511).

Wśród różnych teorii emocji warto przywołać:

1. OBWODOWĄ TEORIĘ (według Jamesa i Langego), która za źródło emocji uznaje percepcję zmian fizjologicznych (tj. zmiany napięcia mięśni oraz zmiany w narządach wewnętrznych);
2. DWUCZYNNIKOWĄ TEORIĘ (według Schachtera i Singera), w myśl której emocje powstają w wyniku dwóch powiązanych lecz niezależ-

nych operacji poznawczych: oceny zdarzenia i oceny reakcji fizjologicznych;

3. TEORIE AKTYWACYJNE, według których emocje są stanem podwyższonego pobudzenia oznakowanego afektywnie. Znak afektywny może być dodatni lub ujemny, tj. przyjemny lub przykry.

4. TEORIE POZNAWCZE (Lazarus), które przyjmują, że emocje są procesami stanowiącymi wynik relacji między organizmem, a środowiskiem. Ocena zdarzenia lub obiektu jest wypadkową rzeczywistych właściwości środowiska oraz cech osoby dokonującej oceny (Strelau, 2000, t. 2, s. 395–426; Strelau, Doliński, 2008, t. 1, s. 537–552).

Według Wł. Heinricha emocje stanowią „[...] lwią część przeżyć człowieka. Człowiek przede wszystkim kocha lub nienawidzi, pragnie lub unika, raduje się lub smuci” (1907, s. 2).

Według kognitywnych teorii języka polskiego smutek i radość obok strachu, gniewu, zdziwienia, ciekawości i przyjemności należą do uczuć krótkotrwałych, zaś do długotrwałych (zwanym emocjami) zalicza się miłość i nienawiść.

## O smutku i radości

W opinii wielu osób proporcja pomiędzy przeżywanymi radościami i smutkami jest miarą życia szczęśliwego. Zdaniem W. Łukaszewskiego (1984, s. 306–309) długotrwałe stany smutku lub radości z dominantą refleksyjności są wtórne wobec obaw i nadziei. Smutek towarzyszy zwykle zbliżaniu się oczekiwanego zdarzenia o ważnych, a zarazem negatywnych skutkach. Jest uczuciem towarzyszącym zbliżaniu się stanu niekorzystnego. Gdy zmiana jest oczekiwana, smutek narasta w miarę zbliżania się do momentu zmiany, następnie osiąga kumulację i łagodnieje, aż do momentu pogodzenia się. Gdy zmiana jest nieoczekiwana, początek zdarzenia niekorzystnego jest nagły, pojawia się rozpacz, nierzadko depresja oraz stopniowe pogodzenie. Wobec tego smutek ma działanie terapeutyczne, gdyż ułatwia pogodzenie się z tym, co nastąpi nieuchronnie. Z kolei radość pojawia się, gdy istnieją zapowiedzi spełnienia nadziei lub zapowiedź niespełnienia się obaw. Sprzyja angażowaniu się w działanie oraz wierze we własne możliwości, a czasami nawet przecenianiu ich.

Konceptualizacja smutku w języku polskim ukazuje, że jest to uczucie niespełnienia, braku realizacji bądź braku zaspokojenia tego, czego się pragnęło. To antonim radości. „Łączy się ze świadomością niemożności

zrealizowania swoich pragnień i niewiarą, aby można było je osiągnąć. [...] Podobnie jak niepokój, stanowi reakcję na sytuację, gdy zagrożona jest jakaś wartość np. zdrowie, życie” (Nowakowska-Kempna, 2000, s. 246). To także – mówiąc słowami D. Golemana – psychiczny ratunek, by pogodzić się ze stratą, bólem. Obejmuje wycofanie się z aktywności, „zamknięcie w sobie” oraz introspekcję, co pozwala na przemyślenie sytuacji, znalezienie drogi wyjścia z niej oraz powrót do aktywności (1997, s. 29–30).

Smutek jest reakcją na utratę czegoś ważnego lub przyjemnego; zmierza do odzyskania utraconego przez szukanie więzi z nowym obiektem.

Wśród grup leksykalno-semantycznych, obejmujących smutek wyróżnić można:

1. GRUPĘ SMUTKU (troska, smutek, chandra, rozpacz, udręka, rozbięcie wewnętrzne, zdruzgotanie). Odmiany smutku to między innymi: uczucie braku, niepewności, krzywdy, niedosytu, niezrozumienia, otumanienia, samotności, opuszczenia, pustki, zagubienia, słabości, znużenia, zgorzknienia, przygniecenia, przymusu, bezwoli, bólu, cierpienia, dławienia oraz poczucia bycia niepotrzebnym;

2. GRUPA ROZCZAROWANIA – to rodzaj smutku przeżywany wówczas, gdy ktoś/coś zawiódł nasze oczekiwania (pretensja, żal do kogoś, rozgoryczenie, rozczarowanie, uraza, przeświadczenie o klęsce);

3. GRUPA WSTYDU – to rodzaj smutku przeżywany wówczas, gdy nie chcemy być widziani przez innych (skrępowanie, zakłopotanie, czucie się nieporęcznie, niepewnie, wstyd, trema, bycie speszonym, spiętym, deprywacja, zażenowanie);

4. GRUPA ZAZDROŚCI – to rodzaj smutku, który przeżywamy, gdy ktoś ma dobra, których mieć nie powinien, a które należą się nam (zazdrość, czucie zawiści raczej, gdy są to dobra rzeczowe, a nie człowiek – dop. D. S.);

5. GRUPA NUDY – rodzaj smutku, który przeżywamy, gdy nie dzieje się nic ciekawego (przykrzenie się, nudzenie się);

6. GRUPA SKRUCHY – to rodzaj smutku przeżywany wówczas, gdy zrobiliśmy coś złego i nie chcemy, by ktoś dowiedział się o tym (skrucha, żalowanie czegoś, uczucie winy, wyrzuty sumienia, ukorzenie);

7. GRUPA WSPÓŁCZUCIA – to rodzaj smutku przeżywany, gdy ktoś cierpi, dzieje mu się źle (poruszenie, litowanie się, politowanie, żalowanie kogoś, współcierpienie, współczucie);

8. GRUPA REZYGNACJI – to rodzaj smutku połączonego z ulgą, że minęło zło (rezygnacja, pogodzenie się) (Nowakowska-Kempna, 1995, t. 1, s. 115–121).

Analiza pojęcia w słownikach definicyjnych oraz encyklopedycznych ukazuje smutek jako: przykre uczucie; niewesoły stan ducha; uczucie tego, komu coś dolega; przygnębienie, kłopoty, zmartwienie, problemy, frasunki lub wskazuje na sytuacje, których może być następstwem, jak np. wynik doznań moralnych; utrata kogoś lub czegoś, z kim lub czym łączyła silna więź emocjonalna; wynik ciężkich, trudnych przeżyć, cierpień fizycznych (Szymczak, 1999, t. 3, s. 249; Dunaj, 2000, t. 4, s. 329; Bańko, 2000; Reber, 2005, s. 718; Karłowicz, Kryński, Niedźwiecki, 1915, t. 6, s. 247; Dubisz, 2003, t. 3, s. 1288; Doroszewski, 1966, s. 461; Zgółkowska, 2002, t. 3, s. 261–261).

Pokonanie smutku może – opierając się na semantyzacji słowa – iść dwiema drogami (rysunek 1):

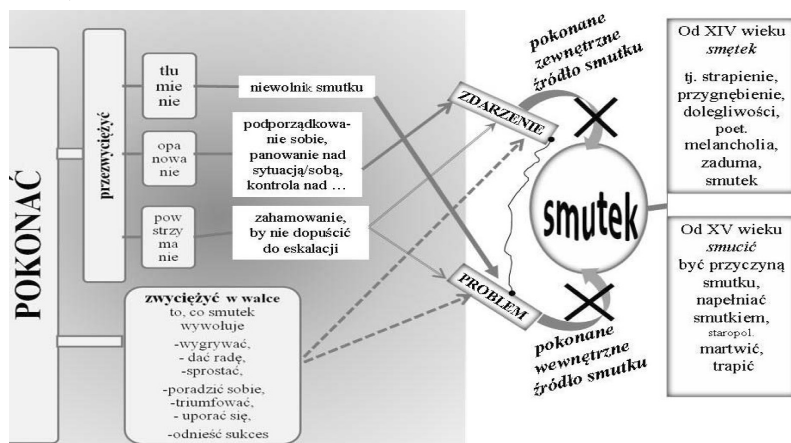
1. jako **ZWYCIĘŻENIE** czegoś, co smutek wywołuje w konkretnej walce;

2. jako **PRZEWYCIĘŻENIE** poprzez:

– **POWSTRZYMANIE** w rozumieniu: niedopuszczenia do czegoś, zapobiegania czemuś, hamowania czegoś, niedopuszczania do przesuwania się naprzód, czyli powstrzymania eskalacji i/lub pogłębiania się smutku;

– **OPANOWYWANIE** w rozumieniu: poskramiania czegoś, zdobycia nad czymś panowania, podporządkowania sobie kogoś, czegoś, zdolność do panowania nad swoim zachowaniem, kontrolowania swojego postępowania, czyli zdolność do tego, by emocje (tu negatywne) nie przesłaniały racjonalnych działań;

Rysunek 1. Pokonać smutek (Dąbrówka, Geller, Turczyn, tamże, Kurzowa, Kubiszyn-Mędrala, Skarżyński, Winiarska, tamże, Zgółkowska, tamże, Skorupka, tamże, Boryś, tamże).





– TŁUMIENIE w rozumieniu: powstrzymywania w sobie jakichś emocji, odruchów, reakcji i zachowań, niedopuszczania do świadomości nieaprobowanych uczuć i dążeń w obawie przed negatywną reakcją otoczenia, czyli bycie niewolnikiem swojego smutku (Dąbrówka, Geller, Turczyn, 1993, s. 128, 143, 149–150; Kurzowa, Kubiszyn-Mędrala, Skarżyński, Winiarska, 1998, s. 274; Zgółkowa, 2000, t. 26, 302–303; 2001, t. 30, s. 129–130 oraz t. 31, s. 387–388 i 158–159; 2003, t. 40, s. 267; Skorupka, 1999, t. 1, s. 771 oraz 603, t. 2, s. 214).

Smutek, a wraz z nim cierpienie, może także wносить do życia pozytywne elementy, jak np.:

- zrozumienie dla cierpienia innych;
- umiejętność odróżniania rzeczy istotnych od mniej ważnych;
- kruszenie zarozumiałości i pychy (Garczyński, 1983).

Radość z kolei może przejawiać się w postaci zbliżania się do innych, chęci związania z innymi lub wymiany (Gasiul, 2002, s. 40; por. Strelau, Doliński, 2008, t. 1, s. 550–553). Oznacza bycie zadowolonym, cieszenie się. Drugie pojęcie używane bywa jako synonim delectowania się lub/oraz podziwiania. Pochodzi od lubowania, które z kolei ma swoje korzenie w pojęciu miłość (rysunek 2).

Zdaniem Jana Pawła II radości „[...] nie należy mylić z przelotnym doznaniem zaspokożenia i przyjemności, które często upaja zmysły i uczucia, później jednak pozostawia w sercu niedosyt, a czasem gorycz. Radość rozumiana po chrześcijańsku jest o wiele trwalsza i przynosi głębsze ukojenie: [...] w pewnym sensie jest cnotą, którą należy rozwijać” (Jan Paweł II, List apost. *Dies Domini*, 57).

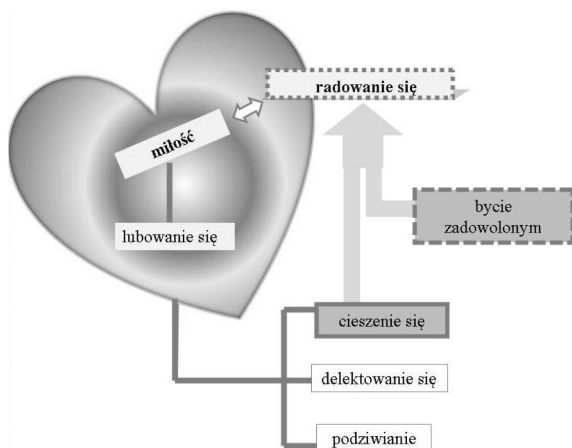
Według T. Kobierzyckiego radość „[...] jest sposobem pozytywnego reagowania, odkrywania i przeżywania świata: ekstazą, zachwytem, umiłowaniem. Jest to nie tylko spostrzeżenie umysłowe i wyobrażeniowe lub zmysłowe, ale także wchłonięcie i przekształcenie tego, co przyjemne, kojące, zachwycające” (2000, s. 30).

We współczesnych zasobach leksykalnych można przeczytać, że radość to uczucie wielkiego zadowolenia, wesołość, wesoły nastrój, uciecha, rozradowanie, szczęście (Szymczak, 1999).

Zdaniem A. Mikołajczuk, radość bywa traktowana jako pojęcie podrzędne wobec pojęcia szczęścia – jego komponent afektywny. To rodzaj pozytywnego nastroju, do których – za Argyle – autorka zalicza:

- krótkotrwałe stany radosnego podniecenia, objawiające się śmiechem (rozochocenie, wesołość, rozbawienie);

Rysunek 2. Radować się (opracowane na podstawie: Dubisz, 2003, t. 3, s. 878; Bańko, Dunaj, 2000, t. 4, s. 159; Szymczak, 1999, t. 3, s. 12; Dąbrówka, Geller, Turczyn, 1993, s. 50, 57; Boryś, 2005, s. 508–509).



- nastrój spokoju, rozluźnienia, refleksji, związany z minimalnym stanem pobudzenia o niewielkiej intensywności;
- głęboką radość jako największe szczęście i spełnienie, przeżywane wówczas, gdy człowiek jest całkowicie pochłonięty realizacją ambitnych celów, robieniem czegoś ważnego;
- bardzo intensywną radość, euforię, ekscytację, będącą wynikiem silnego podniecenia, doświadczaną często przez ludzi szukających mocnych wrażeń (2009, s. 60).

Zdaniem S. Garczyńskiego słowa radość używamy w dwóch znaczeniach. Może ono oznaczać:

- miłe silne wzruszenie objawiające się uchwytymi zmianami wewnętrznymi i dostrzegalnymi – zewnętrznymi;
- miły stan emocjonalny ciągły lub powtarzający się, pochodzący z trwale pomyślnych okoliczności zewnętrznych lub ze źródeł wewnętrznych (to synonim trwałego zadowolenia) (1983, s. 84).

Niezależnie od tego, wraz z wiekiem – pisze wspomniany autor – spontaniczna radość staje się coraz rzadsza. Tę radość, która przychodzi sama, zastąpić musi radość wypracowana. „Młodym radość z tego, co mają, psuje marzenie o tym, czego jeszcze pragną; starym przeżywanie dzisiejszych radości psuje myśl o tym, co mieli i czego już mieć nie będą” (tamże, s. 100). Zatem może nie marzyć? Tak sugerują wspomniane wyniki badań (Seredyńska, 2011), w których młodzi określają marzenie

jako chwilę wytchnienia, zachciankę motywującą do dążenia ku określonym celom. Dla seniorów marzenia to coś, co odchodzi (gdyż, jeżeli były, były iluzją i przyniosły rozczarowanie) lub nie istnieje w ogóle; jest codzienne życie i realizacja siebie każdego dnia. Marzenie zastępuje plan. Ten z kolei zaczynamy budować, gdy uświadomimy sobie cel, warunki działania i zastanowimy się nad doborem środków prowadzących do jego realizacji (Pszczółowski, 1978, s. 160), by uniknąć rozgoryczenia. Stanowi to odpowiedź na zapytanie J. Szczepańskiego „[...] czy każdy człowiek nosi w sobie nieuniknioną konieczność zaznania rozgoryczenia, czy też może tak pokierować swoim życiem, by unikać sytuacji [...], gdzie w koniecznych zderzeniach różnych wizji koncepcji i wizji tego samego stanu rzeczy przegrywać muszą entuzjaści zanadto przywiązujący wagę do swoich marzeń i zanadto przekonani, że wielkość tych marzeń jest najwyższym uzasadnieniem racji ich dążeń?” (1984, s. 227).

Temat referatu ujawnia, że obszarem zainteresowań mają być źródła smutku i radości. Spośród pięciu ujęć pojęcia źródło, dwa nadają się do analizy emocji. Chodzi:

- o coś, co stanowi początek, punkt wyjścia;
- o podłoże, przyczynę czegoś np. uczuć (<http://pl.wiktionary.org/wiki/źródło>, 23.04.11r.).

O ile punkt wyjścia nie musi stanowić przyczyny, o tyle podłoże ujemne się tylko w kategoriach przyczynowości (Pszczółowski, 1978, s. 174). W niniejszych rozważaniach przyjmuję rozumienie drugie.

## Jak seniorzy postrzegają smutek oraz radość<sup>1</sup>?

Dla badanych, którzy nie przekroczyli siedemdziesięciu lat, smutek wiąże się z utratą nadziei, zwątpieniem w sens życia. Ma on istotny związek z: pogarszającym się stanem zdrowia, odejściem (śmiercią) przyjaciół,

---

<sup>1</sup> Na podstawie badań przeprowadzonych w 2010 roku (Seredyńska, 2011). Stanowiły one fenomenograficzne podejście do odczytywania rozmaitych sposobów rozumienia sytuacji (w sensie trwania i zmiany). Ich celem była identyfikacja i opis sposobów rozumienia (doświadczania) pojęć (dotyczących tego czym życie jest) i związanych z nimi zadań (interpretacja dyrektyw postępowania zawartych w myśli Matki Teresy z Kalkuty; w tym między innymi myśli: *Życie jest smutkiem, pokonaj go*). Przedmiotem poznania dla tak sformułowanego celu było międzypokoleniowe zróżnicowanie nadawanych znaczeń. Badane osoby były w wieku od 18 do ponad 90 lat. Wyniki badań obfitowały we wnioski inspirujące dla porozumień międzygeneracyjnych.

partnera życiowego, z przejściem na emeryturę. Walka ze smutkiem jest bardzo trudna i nie wygra się jej w pojedynkę. Musi być wsparcie innej, bliskiej osoby. Walczyć warto, bo to daje radość, pozwala ją dostrzec i cieszyć się nią. Nikt nie wie, czy bywają sytuacje bez wyjścia. Czasami jest takie wrażenie, ale każde podjęte działanie wnosi coś nowego i jeżeli nie rozwiązuje sytuacji, to przynajmniej ją zmienia.

Najstarsi badani (po 70 roku życia) uważają, że życie człowieka jest pełne smutnych dni. Głównym tego powodem jest brak bliskich osób (kogoś z kim można porozmawiać) oraz czekanie na śmierć. Pokonywanie smutku polega na wyznaczaniu sobie kolejnych zadań, które pozwolą poczuć się potrzebnym. Jest to konieczne, by nie zamknąć się w sobie. Smutki starości są nie do pokonania, bo nikt nie ucieknie przed stratą, przed śmiercią. Walka z przeciwnościami trwa całe życie, ale w obliczu konieczności własnej śmierci nie ma wyjścia (*życie jest fajne, ale wkrada się w nie śmierć i to jest smutne; nie ma się do kogo odezwać; gdy zabraknie psa, zamknę się w sobie zupełnie* – kobieta 75 lat). Jeszcze starsi mówią o niemożności pokonania smutku z uwagi na nieuchronność strat, a przede wszystkim samotność (*śmierci nie da się uniknąć; odchodzą najbliżsi, których się kochało; jest samotność i smutek* – mężczyzna 78 lat).

By zobrazować odmienności ujmowania smutku, warto wskazać czym jest smutek dla młodszych. Analiza wszystkich wypowiedzi ukazuje, że smutek jest problemem:

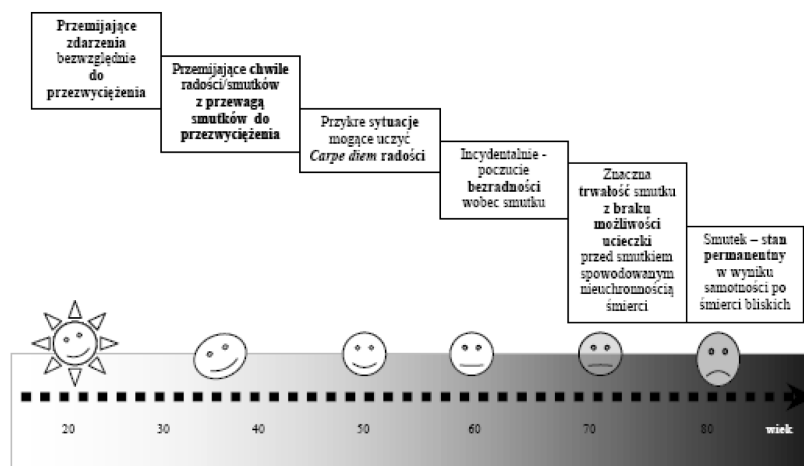
- dla młodszych – z racji częstego postrzegania smutku jako efektu przemijającego zdarzenia – wzywającym do konfrontacji sprzecznych wartości, wyborów, motywacji, a zatem do WALKI – POKONANIA smutku;

- dla starszych częściej stanowi zagrożenie (naruszenie wartości szczególnie cenionej, jak np. zdrowia, życia, statusu społecznego) oraz deprywację (brak/pozbawienie czegoś potrzebnego do normalnego funkcjonowania, np. zdrowia, zaspokojenia podstawowych potrzeb, izolacja, strata, poczucie osamotnienia), a co za tym idzie jest wyzwaniem do REZYGNACJI Z POKONANIA SMUTKU, DO JEGO AKCEPTACJI.

Przywołując grupy leksykalno-semantyczne obejmujące smutek, można zauważyć, że:

- osoby dwudziestoletnie, zagłuszające smutek, dążące do radości wbrew, pomimo i na przekór, wpisują się w grupy: *rozzczarowania, nudy* oraz *zazdrości*;

Rysunek 3. Wiek jako czynnik różnicujący podejście do czasu trwania smutku



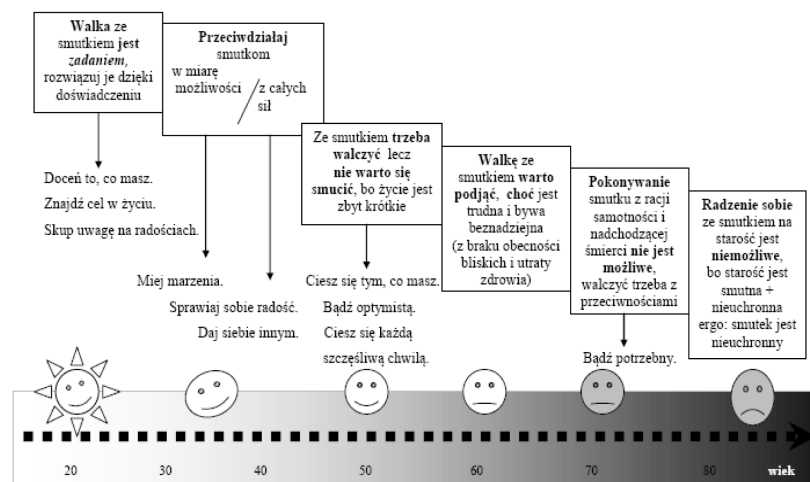
– trzydziesto/czterdziestoletnie, a także częściowo pięćdziesięcioletnie osoby uważają, że skoro sobie pomóc nie można, trzeba pomóc innym, wówczas dwie strony skorzystają, wspomagający i wspomagany. Gdy jednak i takiej możliwości brak, trzeba cieszyć się szczęściem innych. Trudno jednoznacznie przypisać badanym grupę leksykalno – semantyczną smutku, gdyż nie precyzują wyraźnie jego źródeł. Jednak z uwagi na odniesienia do innych, można interferować o grupy: *rozczarowania* (każda przykra sytuacja wiąże się z nim), *zazdrości* (mowa o niedocenianiu tego, co się posiada) oraz *współczucia* (chęć pomocy innym);

– osoby w wieku około sześćdziesięciu lat zwracają uwagę na te aspekty smutku, które jednoznacznie zaliczyć można do tej grupy (smutku). Oprócz *rozczarowania*, zwracają uwagę na *cierpienie*, *ból*, *opuszczenie*;

– wypowiedzi jeszcze starszych oscylują wokół różnych pojęć jasno wpisujących się grupę smutku. Chodzi o *cierpienie*, *ból*, *opuszczenie* oraz *przymus*, *samotność*, *bycie niepotrzebnym*.

Wiek jest zatem czynnikiem, który sprawia, że ludziom jest smutno z odmiennych przyczyn. Najpierw z powodu poczucia rozczarowania, nudy, zazdrości poprzez współczucie do cierpienia, bólu, opuszczenia, samotności i wrażenie bycia niepotrzebnym. Uczucie bycia niepotrzebnym wpisuje się, zdaniem Matki Teresy z Kalkuty, w największą chorobę dnia dzisiejszego. Odrzucenie, wyizolowanie, odstawienie jest w dwójnasób bolesne, zaś radość o połowę mniejsza, gdy nie ma ich z kim dzielić.

Rysunek 4. Wiek jako czynnik różnicujący podejście do możliwości pokonywania smutku



Można przyjąć założenie, że zmienność źródeł wynika ze zmienności zadań życiowych, jednak warto podjąć także refleksję nad wyczerpywaniem się tęsknot niezaspokajanych (Garczyński, 1983, s. 164). Inaczej mówiąc nad utratą nadziei. Nadzieja to oczekujące pragnienie. Obdarza przewidywaną przyszłość poczuciem swobody zachęcającej do wykonania oczekiwanego „skoku” albo w poprzedzających działaniu wyobrażeniach, albo w postaci drobnych, inicjujących działań. Dla będących w ostatniej fazie życia wymaga to śmiałości opartej nie tylko na ufności, ale i na wierze, ostatniej możliwej formie nadziei będącej owocem rozwoju (Erikson 2002, s. 72–73).

Zdaniem S. Garczyńskiego różnorodność i zmienność źródeł smutku i radości pochodzi przede wszystkim z różnorodności potrzeb i zmienności ich natężenia. Radość sprawia zaspokojenie lub zbliżanie się do zaspokojenia „głodnej” potrzeby, silnego pragnienia, z kolei smutek jest wynikiem nieosiągnięcia lub oddalania się od zaspokojenia silnego pragnienia (1983, s. 151).

W poruszanej tutaj tematyce potrzeb mieszczą się rezultaty przywołanych już badań (Seredyńska 2011), w których pojawia się istotny wątek o konieczności:

– poznawania tajemnicy życia, jako powinności wobec nieznanego. Nie chodzi tutaj o poznanie rozumowe lecz o zaufanie;

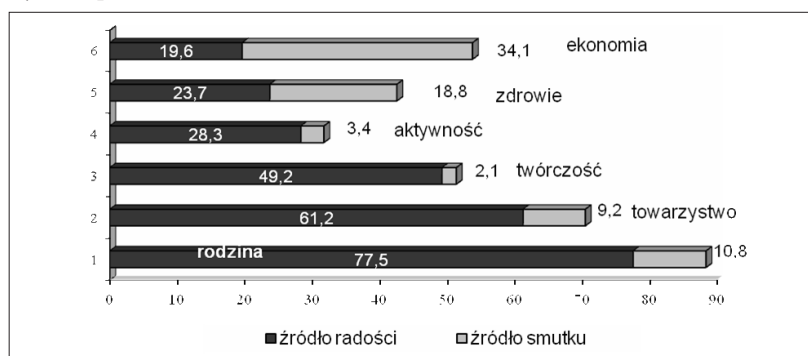
– zaakceptowania smutku, którego pokonać nie można. Taka postawa jest wyrazem dorosłości, gdyż pozwala nadać sens cierpieniu (poradzić sobie z nim), bólowi, opuszczeniu, przymusowi, samotności, poczuciu bycia niepotrzebnym.

– zaprzestania walki i przestąpienia do zmagania się z deprecjacjami różnych potrzeb. To rodzaj wegetacji, która wymaga nadziei i wiary w ludzi. Poniższa refleksja wpisuje się w spostrzeżenie J. Szczepańskiego, że „[...] okrucieństwo starości polega na tym, że daje wgląd w całe życie bez możliwości jego zmiany [...] starość odkrywa możliwości, których już nie ma” (1984, s. 291). Pozostaje zatem zgoda „na” i uczciwość „względem” tego, co oferuje życie. Oferty nie są powtarzalne, każdy ma inną i każdy swoim życiem daje świadectwo zgody „na” i „względem”.

Inne badania, przeprowadzone w 2009 roku przez E. Kosmelę na grupie 60 osób po 65 roku życia, udowodniły, że seniorzy doszukują się źródła smutku głównie w perspektywie ekonomicznej (chodzi między innymi o wycieczki, opłaty mieszkaniowe, wyjazdy do sanatorium, zakupy), w dalszej kolejności, malejącej, smutek rodzi:

- stan zdrowia (chodzi o zakup lekarstw, zabiegi rehabilitacyjne, prywatne wizyty u lekarzy, regularne badania, stan zdrowia);
- rodzina (chodzi o odwiedziny, opiekę ze strony rodziny, więzi rodzinne, pamięć ze strony dzieci i wnuków),
- towarzystwo (chodzi o zapraszanie gości do domu, spotkania z przyjaciółmi, pomoc sąsiedzką, spędzanie wolnego czasu z przyjaciółmi),
- własna aktywność (chodzi o możliwość wyjścia z domu, samodzielne planowanie dnia, organizowanie zajęć, robienie zakupów),
- twórczość (chodzi o prace domowe, własny rozwój).

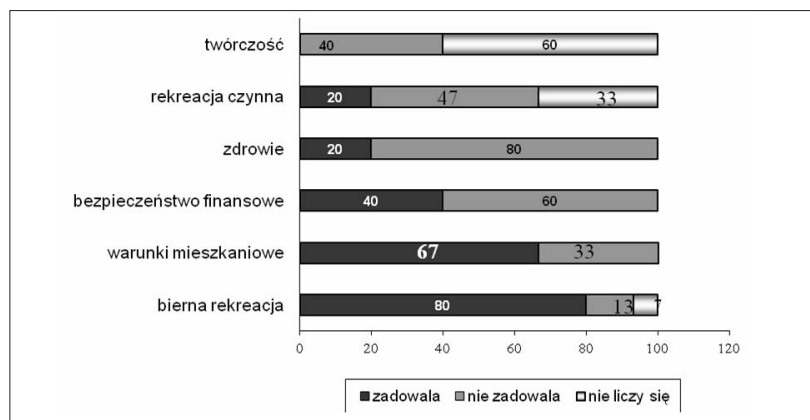
Rys. 5. Opinia seniorów o źródłach ich smutków i radości (N = 60) (Kosmela)





Także badania przeprowadzone przez M. Kuchcińską (2000), dotyczące z kolei satysfakcji życiowej osób po 61 roku życia, pokazały, że najwięcej braku satysfakcji przynosiły przez jedenaście lat sfery zdrowia i bezpieczeństwa finansowego. Mniej niż połowa badanych liczyła na czerpanie radości z własnej twórczości, ale – jak się okazało – zawiodła się, czyli doznała smutku rozczarowania.

Rys. 6. Źródła życiowej satysfakcji seniorów (od 61 lat) (Kuchcińska, 2000).



Podobne tendencje (jednak bez podziału na wiek) ujawniły się w sondażach przeprowadzonych we wrześniu 1999 roku przez Ośrodek Badania Opinii Publicznej<sup>2</sup> na temat zadowolenia z życia wśród Polaków pod koniec XX wieku. „Jako najważniejsze źródła radości we własnym życiu Polacy wskazują przede wszystkim zaspokojenie najgłębszych ludzkich potrzeb, związanych z posiadaniem rodziny i pełnych pozytywnych uczuć relacji z ludźmi, zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz powodzeniem w swoich przedsięwzięciach. Kłopotów i zmartwień przysparza najczęściej niedostatek pieniędzy”<sup>3</sup>.

Odsetek odpowiedzi dotyczących źródeł radości i smutku w badaniach E. Kosmeli nie sumuje się do 100, ponieważ nie uwzględniono trzeciej kategorii odpowiedzi, jednak nie ma to dla mnie żadnego

<sup>2</sup> Badanie przeprowadzono między 24 a 26 lipca 1999 roku na reprezentatywnej losowej próbie mieszkańców Polski powyżej 15 roku życia. Uzyskano 902 wywiady.

<sup>3</sup> (www.obop.com.pl z dnia 28.04.2011).

znaczenia. Można zaobserwować, że największa obojętność pojawiła się w obszarze aktywności, najmniejsza w odniesieniu do rodziny (około 12% badanych). Rodzina jest też dla tej grupy największym źródłem radości.

Wszystko wskazuje na to, że najistotniejszym źródłem emocji (pozytywnych bądź negatywnych) dla seniorów są relacje z innymi, zwłaszcza z najbliższymi. Człowiek starszy jest przekonany o tym, że „[...] nie wystarczy sama wiedza o sobie ani o świecie”. Nabiera ona znaczenia dopiero wówczas, gdy „[...] człowiek operuje wiedzą o swoich związkach ze światem” (Łukaszewski, 1984, s. 210–211). Wiedzę tę można potraktować jako dziedzinę ludzkiego doświadczenia, która „[...] jest najbardziej istotnym wyznacznikiem efektywności ludzkiego działania, a więc także szans przetrwania i ludzkiego rozwoju” (tamże, s. 209), a co za tym idzie także źródłem radości. To pojęcie o lokalizacji jednostki w świecie (w tym w rodzinie), o granicach jej działań, zależnościach (ja – inni; inni – świat), formach wzajemnego ustosunkowania (dominacji, związków uczuciowych). Jednym słowem doświadczenie, które pozwala efektywnie i ekonomicznie poruszać się w świecie poznanym. Brak tych informacji (także w wyniku dezaktualizacji danych posiadanych) może prowadzić do zagubienia. Poczucie bezpieczeństwa może dać przede wszystkim rodzina, pod warunkiem, że jest oceniana pozytywnie<sup>4</sup>.

Problem osamotnienia (jako braku kontaktu z innymi ludźmi, samym sobą) i samotności (jako wyłącznym obcowaniem we własnym towarzystwie, koncentracji uwagi jedynie na sprawach swojego wewnętrznego świata) ludzi starszych jest dość szeroko opisany w literaturze. Predysponują do takiego stanu wszelkiego rodzaju utraty (w sferze *soma*, *polis* i *psyche*), także: brak umiejętności organizowania czasu, rozłąka, wygórowane oczekiwania itp. Zacytowane badania o źródle największej radości tkwiącym w innych ludziach jest tylko potwierdzeniem istotności problemu. Zdaniem J. Szczepańskiego przyczyn osamotnienia należy szukać w zaniedbaniach świata wewnętrznego, które z kolei jest wynikiem socjalizacji kreującej człowieka zewnętrznosterowalnego.

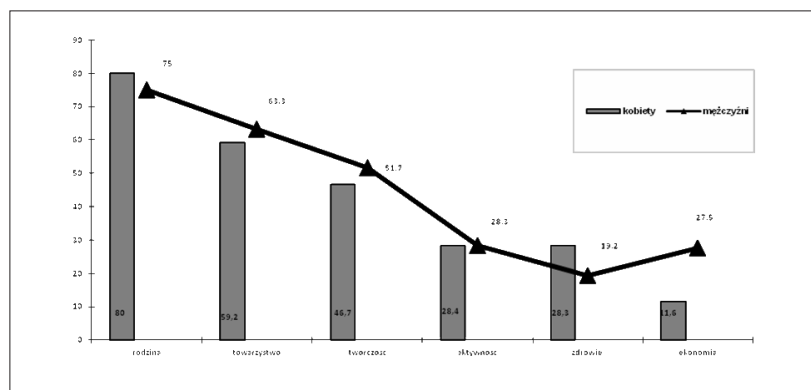
---

4 Z badań przeprowadzonych przez K. Manowską (2009) wynika, że 86% respondentów jest przekonanych o istnieniu związku pomiędzy posiadaniem rodziny i utrzymywaniem z nią kontaktu a łagodniejszym przeżywaniem smutku. Podobne spostrzeżenia występują w badaniach A. Wiśniewskiej (2002).

„Sądzę, że do osamotnienia w nieuchronny sposób popycha ludzi nierozumny egoizm, każący gromadzić rzeczy tylko dla siebie, izolować się od ludzi w wyłącznym posiadaniu rzeczy, w wyłącznym używaniu dóbr materialnych, wartości kulturowych i właściwości stosunków społecznych [...] Dwie są możliwości uniknięcia pułapek takiego egoizmu. Albo w świecie zewnętrznym, kiedy przekształcamy ten egoizm nierozumny w egoizm racjonalny, nakazując szukać zapewnienia sobie pomocy innych przez pomaganie i utrzymywanie wzajemności i dobrze wyliczonej bezinteresowności [...]. Drugą ucieczką przed [...] osamotnieniem [...] jest [...] wczesne koncentrowanie się na sprawach świata wewnętrznego i jego rozbudowywanie [...] Jeżeli w świecie wewnętrznym powtarzamy tylko to, co dzieje się w świecie zewnętrznym, wtedy właściwie świat wewnętrzny tylko potęguje porządek zewnętrzny i osamotnienie w świecie zewnętrznym pozostaje spotęgowane rozpaczą i bezsilą świata wewnętrznego. Otóż świat wewnętrzny staje się ostoją i przeciwstawieniem osamotnieniu wtedy, jeśli jest światem niezależnym, gdy wyraża to, co jest istotą mojej indywidualności [...] Niektórzy sądzą, że może to być zbiór urojeń o sobie samym – niech będzie i tak, bowiem ile to urojeń i złudzeń stanowi o szczęściu i upojeniu sukcesami pozornymi w świecie zewnętrznym?” (1984, s. 24–25).

W rozpatrywanych badaniach E. Kosmela płeć zdaje się różnicować jedynie opinię o doznaniu radości w obszarze funkcjonowania związanego z ekonomią. Dla kobiet jest on mniejszym źródłem radości.

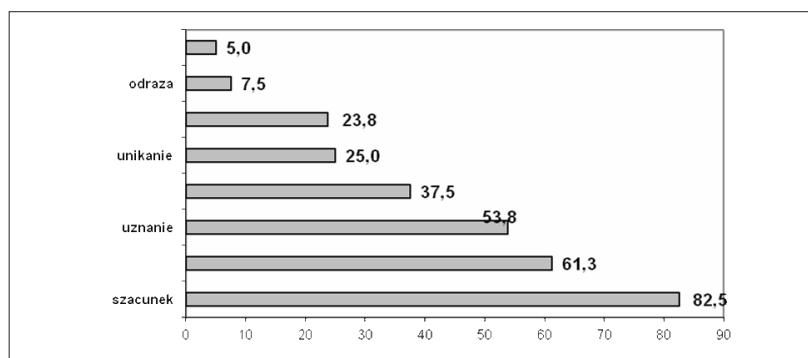
Rys. 7. Płeć a opinia seniorów o źródłach radości (N = 60) (Kosmela)



Jak wynika z badań prezentowanych przez B. Synaka, sytuacja materialna jest niezmiernie istotnym aspektem życia społecznego, gdyż w dużej mierze warunkuje i określa możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb. Jest zróżnicowana i uzależniona – w głównej mierze – od posiadanych źródeł utrzymania (Czekanowski, 2002, s. 101–114).

Warto w tym miejscu poddać refleksji myśl B. Pascala o braku zasad szczęścia i przyjemności. U każdego człowieka są one inne i „[...] tak zmieniają się, że żaden nie różni się bardziej od innych niż od siebie samego w różnych okresach” (za Garczyński, 1983, s. 14). To prawda, że nie ma powszechnego wzorca radości, ale znajomość różnych jej źródeł może ułatwić przewidywanie tego, czym możemy radować innych. Z badań przeprowadzonych przez A. Grzendzicką wśród 80 seniorów (2003) wynika, że ludzie starzy najczęściej doświadczają ze strony społeczeństwa: szacunku, akceptacji i uznania. Zdarzają się także odczucia: lekceważenia, unikania, niechęci, odrazy i strachu (rysunek 6).

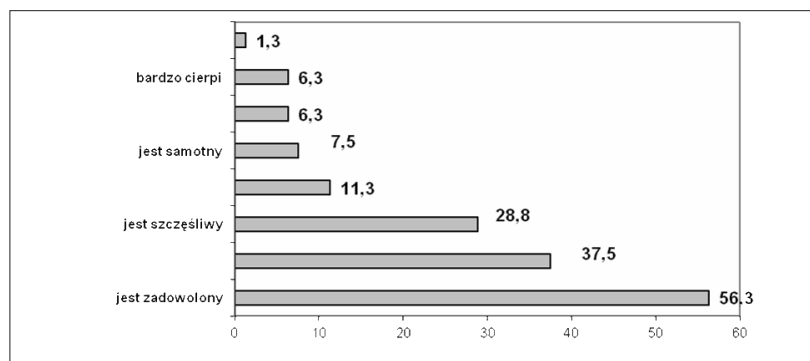
Rysunek 8. Stosunek społeczeństwa do ludzi starych w ich opinii (N = 80) (Grzendzicka)



Niezależnie od tego, ponad 50% tych samych respondentów podaje, że jest zadowolona ze swojej sytuacji życiowej, co trzeci badany uznaje się za szczęśliwego, a co dziesiąty bywa smutny (rysunek 9)

W literaturze gerontologicznej, w której poruszana jest problematyka źródeł smutku i radości, można znaleźć publikacje zwracające uwagę na twórczość. W badaniach M. Kuchcińskiej 60% osób w ogóle nie jest nią zainteresowana, zaś pozostałe 40% nie czerpie satysfakcji ze swojej aktywności. Jeżeli przyjąć, że przedstawicielami psychologii humanistycznej, że słowo twórczy odnosi się nie tylko do wytworów „[...] lecz i do ludzkich charakterów, czynności, postaw i procesów” (Malicka,

Rysunek 9. Samoocena sytuacji życiowej (N = 80) (Grzendzicka)



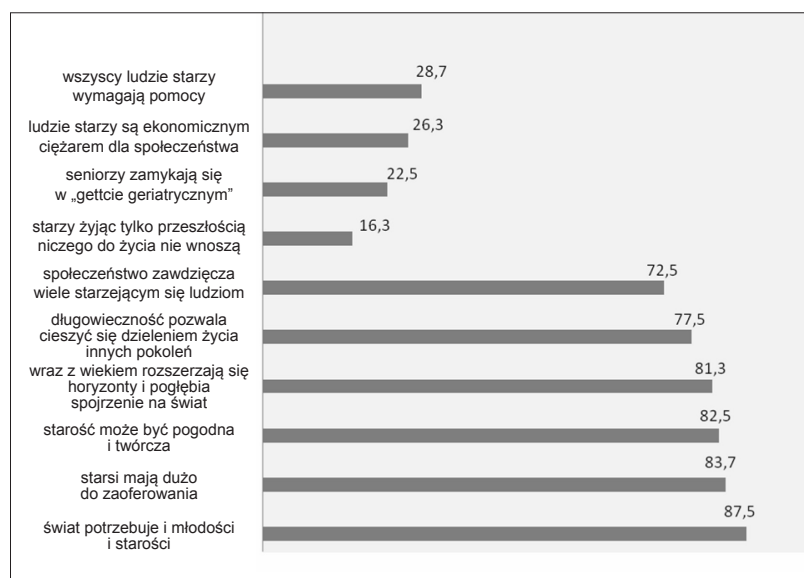
1989, s. 72), to wyniki te świadczą o akceptacji badanych dla rezygnacji z życia społecznego<sup>5</sup>. Zdaniem J. Szczepańskiego, wycofanie się to rodzaj bezdziałstwa, które jest „[...] nicością człowieka, bo życie ludzkie jest działaniem. Póki działasz, żyjesz i wszystkie zegary odmierzają twój czas tworzenia. Wszystko jedno, czy tworzysz traktat naukowy, poemat, mebel czy uśmiechy dzieci. Tworzysz, dążysz, nadajesz sens godzinom i dniom. Starość objawi ci się wieczorem w znużeniu, bólu ciała, ale odsuniesz ją myślą o dniu jutrzejszym” (1984, s. 293).

Na podstawie opinii seniorów o starości, uzyskanych w badaniach A. Grzendzickiej, można wywnioskować, że seniorzy widzą pozytywne aspekty kontekstu swoich działań (rysunek 10).

Powyższe wyniki ukazują dużą dawkę optymizmu w sposobie patrzenia na życie i pozycję człowieka starego. Ponad 87% twierdzi, że światu potrzebni są zarówno ludzie młodzi jak i starzy. W większości są przekonani o tym, że wiele wniesli w życie społeczne, jednak nie

5 Teoria wycofania się głosi, że w miarę starzenia się człowieka, zmniejsza się jego zakres interakcji społecznej, co jest wynikiem procesu wycofywania się zarówno społeczeństwa, jak i osób starzejących się. Zmniejszeniu interakcji osób starszych towarzyszy zwiększenie zainteresowania dla własnej jaźni i zmniejszenie emocjonalnej więzi ze światem zewnętrznym. Według tego poglądu stopniowe wycofywanie się z ról społecznych w wieku średnim i zmniejszenie społecznego zaangażowania sprzyja optymalnemu procesowi starzenia się. Postawa taka powoduje, że ludzie starzy czują się coraz bardziej wyizolowani ze społeczeństwa. Nie potrafią nawiązać nowych, satysfakcjonujących kontaktów. Zamykają się w sobie. Nie zdają sobie sprawy, że taka postawa pogłębia niesprzyjające procesy starzenia się (Wiśniewska-Roszkowska, 1987, s. 150).

Rysunek 10. Opinie seniorów o starości. Odpowiedzi twierdzące. (N = 80)  
(Grzendzicka)



skorzystano ze wszystkich ich ofert. Wielu pragnie zrobić coś jeszcze dla innych. Nękaní przez choroby i cierpienie mają jednak nadzieję, iż starość to nie tylko smutek.

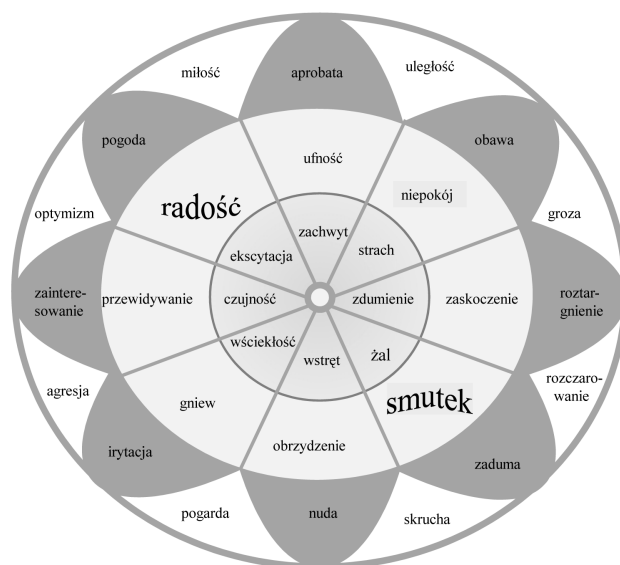
## Zakończenie

Smutek i radość to tylko słowa służące określeniu emocji. To wewnętrzny świat samotności człowieka. Jakkolwiek będziemy je opisywać, nigdy nie oddamy w pełni tego, co przeżywamy. Nawet on czasami nie wie – dzielając *Niepewność* A. Mickiewicza – „czy to jest przyjaźń, czy to jest kochanie” (choć czuje i wie, że to np. ekscytacja i zachwyt a nie żal i wstręt).

Przedstawianie problemu w ujęciu dychotomicznym (radość – smutek) jest uproszczeniem, gdyż „paleta odczuć” jest bogata, a ich „temperatura” zróżnicowana (patrz rysunek 11).

Wraz z wiekiem jednak „temperatura odczuć” obniża się (np. to, co w młodości człowieka ekscytowało, na starość najczęściej już tylko pogodnie usposabia, natomiast młodzięcze powody do żalu jesienią i zimą życia wprawiają zaledwie w zadumę), toteż zestawienie radości

Rysunek 11. Wielowymiarowy model emocji Plutchika (tłumaczenie własne na podstawie grafiki z [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plutchik's\\_Wheel\\_of\\_Emotions.png](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plutchik's_Wheel_of_Emotions.png)).



i smutków znajduje uzasadnienie ulokowaniem ich na jednym poziomie „temperatury uczuć”.

Pozyskane informacje o źródłach odczuć mogą modyfikować zasoby otoczenia społecznego seniora (siłę, sprawność: intelektualną i manipulacyjną, wiedzę o tym, w jaki sposób coś zrobić oraz chęć podjęcia działania – Pszczołowski, 1978) tak, by mogło ono ułatwić mu korzystanie z jak najszerszej palety emocji pozytywnych<sup>6</sup>.

## Bibliografia

- Bańko M., (2000), *Inny słownik języka polskiego*. PWN. Warszawa.  
 Boryś W., (2005), *Słownik etymologiczny języka polskiego*. Wydawnictwo Literackie. Kraków.

<sup>6</sup> Szerokie opracowanie, dotyczące możliwych ujęć smutku oraz dyrektyw pokonywania go, znajduje się w monografii autorskiej *Życie jest... międzypokoleniowe różnice w rozumieniu pojęć*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2011



Czekanowski P., (2002), *Sytuacja materialna*, [w:] B. Synak, (red.), *Polska starość*. Wyd. UG. Gdańsk.

Dąbrówka A., Geller E., Turczyn R., (1993), *Słownik synonimów*. MCR. Warszawa.

Doroszewski W., (red.), (1966–1967), *Słownik języka polskiego*. PAN. Warszawa.

Dubisz S., (2003), (red.), *Uniwersalny słownik języka polskiego*. PWN. Warszawa.

Dunaj B., (2000), (red.), *Słownik współczesnego języka polskiego*. Wydawnictwo Wilga. Warszawa.

Dyczkowski A., (red.), (2000), *PWN Leksykon Filozofia*. PWN. Warszawa.

Fredro A., (1977), *Trzy po trzy*. Państwowy Instytut Wydawniczy. Warszawa.

Garczyński S., (1983), *O radości*. Nasza Księgarnia. Warszawa.

Gasiul H., (2002), *Teorie emocji i motywacji, rozważania psychologiczne*. Wydawnictwo UKSW. Warszawa.

Goleman D., (1997), *Inteligencja emocjonalna*, przełożył A. Jankowski, Wydawnictwo Media Rodzina. Poznań.

Grzendzicka A., (2003), *Źródła radości i smutku ludzi w starszym wieku*, niepublikowana praca magisterska, obroniona w 2003 roku w Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, promotor M. Kuchcińska.

Hartman J., (red.), (2004), *Słownik filozofii*, Zielona Sowa. Kraków.

Heinrich Wł., (1907), *Psychologia uczuć*. Akademia Umiejętności. Kraków,

Jan Paweł II, List apóst. *Dies Domini*.

Karłowicz J., Kryński A., Niedźwiedzki W., (1904–1919), *Słownik języka polskiego*, wydany przez K. Króla i W. Niedźwiedzkiego, z zapomogi Kasy im. Mianowskiego, w drukarni „Współczesnej” Warszawa.

Kobierzycki T., (2000), *Studium o radości na tle smutku* [w:] red. H. Romanowska-Łakomy, *Radość i cierpienie. Fenomenologia rozwoju człowieka*. Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Olsztyn.

Kosmela E., (2010), *Źródła smutku i radości w opinii seniorów*, niepublikowana praca licencjacka, obroniona w 2010 roku na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, promotor D. Seredyńska.

Kuchcińska M. (2000), *Postrzeganie ludzi starych przez dzieci i młodzież* [w:] K. Marzec-Holka, *Społeczeństwo-Demokracja-Edukacja. Nowe wyzwania w pracy socjalnej*, Bydgoszcz.

Kurzowa Z., Kubiszyn-Mędrała Z., Skarżyński M., Winiarska J., (1998), *Słownik synonimów polskich*. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa.

Łukaszewski W., (1984), *Szanse rozwoju osobowości*. Wydawnictwo KiW. Warszawa.

Malicka M., (1989), *Twórczość czyli droga w nieznane*. WSiP. Warszawa.

Manowska K., (2009), *Radości i smutki ludzi starych w kontaktach z rodziną*, niepublikowana praca magisterska, obroniona w 2009 roku w Kujawsko-Pomorskiej Szkole Wyższej w Bydgoszczy, promotor M. Kuchcińska.

Mikołajczuk A., (2009), *Obraz radości we współczesnej polszczyźnie*. Wydawnictwo Naukowe Semper. Warszawa.

Nowakowska-Kempna I., (1995 i 2000), *Konceptualizacja uczuć w języku polskim*, T. 1. i 2. WSP TWP. Warszawa.

Pszczołowski T., (1978), *Mała encyklopedia prakseologii i teorii organizacji*. Ossolineum. Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk.

Reber A. S., Reber E. S., (2005), *Słownik psychologii*. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR. Warszawa.

Seredyńska D., (2011), *Życie jest ... Międzypokoleniowe różnice w rozumieniu pojęć*, Wydawnictwo UKW. Bydgoszcz.

Skorupka S., (1999), *Słownik frazeologiczny języka polskiego*, Wiedza Powszechna. Warszawa.

Strelau J., (red.), (2000), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, T. 1–3. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk.

Strelau J., Doliński D., (2008), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, T. 1–2. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk.

Szymczak M., (1999), *Słownik języka polskiego* PWN, Warszawa.

Wiśniewska A., (2002), *Źródła radości życia seniora*, niepublikowana praca licencjacka, obroniona w 2002 roku w Akademii Bydgoskiej, promotor M. Kuchcińska.

Wiśniewska-Roszkowska K., (1987), *Gerontologia dla pracowników socjalnych*. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich. Warszawa.

Vesey G., Foukes P., (1997), *Słownik encyklopedyczny. Filozofia*. Wydawnictwo RTW. Warszawa.

Zgółkowa H., (red.), (1996–2004), *Praktyczny słownik współczesnej polszczyzny*. Wydawnictwo Kurpisz. Poznań.

## Źródła internetowe

<http://pl.wiktionary.org/wiki/źródło>, 23.04.11r.

[www.obop.com.pl](http://www.obop.com.pl) z dnia 28.04.2011

## O starych kobietach i starych mężczyznach w kontekście języka i stereotypów starości

### Wstęp

Pisanie o starości nie jest zadaniem łatwym. Z jednej strony, z pomocą przychodzi coraz bogatsza literatura gerontologiczna i geriatryczna, z drugiej – mnożą się pytania, na które dotąd nie znaleziono satysfakcjonującej odpowiedzi: o początek starości, jej specyfikę, a przede wszystkim o receptę na tę „niby nie chorobę”, którą najchętniej wyparlibyśmy ze społecznej świadomości. Choć debatują o niej nie tylko gerontolodzy, pedagogzy czy socjologzy, ale też filozofowie, ekonomiści, a ostatnio coraz częściej również politycy, starość jako zjawisko objęte silną tabuizacją, nie wytworzyła języka neutralnego, pozbawionego negatywnych konotacji. Jak zauważa M. Szladowski, „podobnie jak w odniesieniu do problemu śmierci, także w przypadku starości łatwo o efektowne sformułowania czy językową maestrię” (2008, s. 7). Tymczasem – dodaje – „dyskurs starości” powinien koncentrować się na samym zjawisku, tak aby „efektowna stylistyka czy metodologiczne mody nie skaziły jej i nie przesłoniły” (ibidem, s. 8).

Dlatego, rozważając różne aspekty starzenia się i starości, warto na chwilę przyjrzeć się także językowi opisu tych zjawisk? Chociażby dlatego, że język to swoisty sejsmograf, który nie pozostaje obojętny na zmiany dokonujące się w społeczeństwie. Choć usankcjonowanie nowych reguł ortograficznych wymaga długotrwałych eksperckich dyskusji, a ewolucja haseł słownikowych nie budzi większego zainteresowania nefachowców, to już na przykład język, jakim posługuje się współczesna młodzież, bywa analizowany w poczytnej prasie codziennej bądź tygodniowej, a nawet

niezbyt wyrobiony filologicznie słuchacz z łatwością zauważy nowe słownictwo, powstałe pod wpływem popularności portali społecznościowych. Przed laty słynne „sie ma” Jurka Owsiaka zostało błyskawicznie zaadaptowane do języka mówionego, a debata o aborcji przerodziła się w swego rodzaju walkę o język, w której stosowanie wyrazów „płód” i „dziecko nienarodzone” określało, po której stronie barykady sytuuje się narrator (por. Graff, 2003). Rozpoczęta w 1989 r. demokratyzacja polskiego społeczeństwa wywołała lawinę zmian w języku. Jak pisze T. Piekot, język zareagował wówczas na trzy podstawowe potrzeby: nominacji (konieczność nazwania nowych przedmiotów i zjawisk, wcześniej szerzej społeczeństwu polskiemu nieznanym), mody językowej (dostosowanie języka do panujących trendów) oraz potrzebę komunikacji w nowych sytuacjach życiowych (2008, s. 7). Dziś powszechność Internetu oraz wzrastająca rola języka angielskiego, nowoczesnej *lingua franca*, stawiają przed językiem polskim kolejne wyzwania.

Zresztą natura języka, poza językoznawstwem, stała się również przedmiotem interdyscyplinarnych rozważań (zwłaszcza filozofii, antropologii, socjologii). Słynna hipoteza Saphira-Whorfa zakładająca, że język jako wytwór zbiorowy dostarcza sposobów pojmowania świata, była tyleż krytykowana, co kontynuowana i uzupełniana. R. Lakoff, dla przykładu, dowodziła, że „język posługuje się nami w nie mniejszym stopniu niż my posługujemy się językiem” (1980, s. 240). Współcześni językoznawcy, nawet jeżeli nie formułują tak daleko idących tez, to na ogół zgadzają się z tym, że język, jakim posługujemy się, odzwierciedla nasz sposób postrzegania świata, a zdarza się, że wbrew naszej woli ujawnia opinie, wartości czy uprzedzenia. Na gruncie socjologii natomiast B. Bernstein zaobserwował, że „język determinuje relacje społeczne, a nawet odtwarza istniejące w społeczeństwie nierówności” (Piekot, 2008, s. 12). Dlatego też warto zbadać, jakie sądy na temat starości zamknięte są w języku, czy mamy jednolity „język o starości” i czy ludzie starzy, których często niesłusznie postrzegamy jako grupę homogeniczną (por. Woszczyk, 2005, s. 73), również prezentują się w języku w taki sposób.

## Stara kobieta i stary mężczyzna w społeczeństwie

Zanim jednak przyłożymy szkło powiększające do języka starości, słów kilka o samym zjawisku. Starość postrzegana bywa przede wszystkim w kategorii braków bądź niedostatków, zwłaszcza: zdrowia, urody, sił,

niezależności, perspektyw<sup>1</sup>. Starzenie się jest więc procesem wywołującym lęk i niechęć, bo to, co mu towarzyszy, jest głównie kojarzone z utratą cenionych społecznie wartości. Młodość i fizyczna atrakcyjność to produkty znakomicie wypromowane przez media, zakorzenione w kulturze popularnej i powszechnie pożądane. Jak zauważa E. Zierkiewicz, „nie wolno się starzeć, bo to prowadzi do społecznej (towarzyskiej/zawodowej) samozagłady” (2005, s. 233), a zatem kurczowe trzymanie się młodości jest traktowane jako społeczna konieczność (Bartosz, Zierkiewicz, 2005, s. 13). Młodość – do kupienia w kremach przeciwmarszczkowych, preparatach odchudzających, egzotycznych zabiegach w salonach odnowy – zyskała konkretną cenę. Przemysł antystarzeniowy nadał wiekowi nowe znaczenie, podważył jego biologiczność i tym samym stał się krokiem na drodze do wymarzonej przez ludzkość wiecznej młodości. Niemniej wydłużenie młodości nie wpłynęło wcale na lepsze przygotowanie społeczeństwa do starości; wręcz przeciwnie – przyczyniło się do zwielokrotnienia „hybrydycznych postaci postarzałych młodzieńców, niedojrzałych dorosłych, wiecznych chłopców” (Cataluccio, 2006, s. 10) i obnażyło lęk przed utratą statusu człowieka młodego.

Paradoks polega na tym, że choć marzymy o długim i szczęśliwym życiu, prawie nigdy w ten schemat nie wpisujemy starości. A przecież starość jest zjawiskiem powszechnym, nieuniknionym, obecnym w rodzinie, w najbliższym otoczeniu czy wreszcie doświadczanym bezpośrednio. Mimo tego dostrzeżenie różnorodności ludzi starych przychodzi społeczeństwu z dużą trudnością, „jakoby po przekroczeniu pewnej magicznej granicy wieku znikać miała

---

<sup>1</sup> Jak donosi T. Nelson, już w latach 50. ubiegłego wieku badacze zaczęli gromadzić dane, które dowodziły, że społeczeństwo negatywnie ocenia zarówno starzenie się, jak i ludzi w starszym wieku. Starość uznawana jest za synonim osłabienia, a ludzie starzy postrzegani są jako zmęczeni, powolni, schorowani, bierni, aspołeczni, ubodzy, osamotnieni, zapominalscy, niedoinformowani, mało wydajni (2006, s. 221–225). Natomiast na gruncie polskim o stereotypach wobec starości piszą chociażby Z. Szarota czy A. A. Zych. Autorka wskazuje na negatywny wizerunek późniejszej fazy życia u Polaków, wśród przypisywanych jej stereotypów wymieniając: niedołęstwo, infantyлизм, ubóstwo, nieatrakcyjny i niemodny wygląd, powolność, zrzędlivość, złośliwość i upartość (2004, s. 49–50). Zych z kolei do tej listy dodaje m. in. takie aspekty jak: społeczna izolacja ludzi starych, konserwatyzm, aseksualność, brak zaangażowania społecznego, zniechęcenie, skąpstwo (1999, s. 139–142).

cała ich różnorodność i indywidualne cechy” (Wołk, 1999, s. 75). Tymczasem pokolenie seniorów, tak jak każda inna grupa wiekowa, jest zróżnicowane pod względem wykształcenia, stanu zdrowia, stylu życia, poglądów społeczno-politycznych. Nie zmniejsza się także znacząco spektrum pełnionych przez nich ról, choć aktywność jednych maleje, a innych wzrasta. Osoby starsze, poza główną przypisywaną im rolą dziadka/babci, są przecież także małżonkami, rodzicami, członkami wspólnot i grup towarzyskich, użytkownikami czasu wolnego, a niekiedy, w dalszym ciągu, pracownikami. Są ponadto, czy może przede wszystkim, także kobietami i mężczyznami, a płeć w dużej mierze wpływa na doświadczanie i sposób przeżywania starości.

Co zatem różni starość kobiet i mężczyzn? Zaczniemy od statystyk. Podstawową różnicę stanowi długość życia, kobiety bowiem żyją średnio ponad pięć lat dłużej niż mężczyźni<sup>2</sup>. Poza tym zwykle zawierają związki małżeńskie w młodszym wieku niż płeć przeciwna, przy czym ich wybrankami są mężczyźni o kilka lat starsi. W efekcie kobiety zostają wdowami w stosunkowo młodym wieku, mając w perspektywie jeszcze wiele lat życia. Jako że często nie pracowały zawodowo bądź też skorzystały z przywileju wcześniejszej emerytury, te ostatnie lata niejednokrotnie mijają im w niedostatku, co jest odzwierciedleniem dość powszechnego zjawiska – feminizacji biedy. Można więc powiedzieć, że zwykle starość ma twarz samotnej, ubogiej i zmęczonej kobiety.

Sfera fizyczna jest zresztą tym obszarem, który najwyraźniej różnicuje postrzeganie przedstawicieli obu płci. Już od najmłodszych lat kobiety oceniane są przez pryzmat wyglądu, nic więc dziwnego, że w dużej mierze w oparciu o swoją cielesność kształtują obraz własnej osoby. Tym dotkliwiej odczuwają utratę urody, jędrności i świeżości. „Mężczyznom nie stawia się tak kategorycznego wymogu utrzymania młodości za wszelką cenę, mają prawo przedwcześnie się zestarzeć albo po prostu starzeć się zgodnie ze swym wiekiem. Kobietom narzuca się ideał zмумifikowanej dwudziestolatki” (*Na Hawaje nie polecą...*). Simone de Beauvoir już sześć dekad temu zauważyła, że kobieta mająca przed sobą jeszcze połowę dorosłego życia zostaje pozbawiona kobiecości, traci erotyczny powab i płodność (2003, 634).

---

<sup>2</sup> Wg *Rocznika demograficznego* z 2010 r. przeciętne dalsze trwanie życia sześćdziesięcioletków wynosi dla kobiet 23,15 roku, a dla mężczyzn 17,90.

Nic więc dziwnego, że ucieczka przed starością stała się wyzwaniem cywilizacyjnym. Poza medycyną, która w tej walce na przełomie dzieścioleci odniosła spektakularne zwycięstwo, do dyspozycji mamy także przemysł kosmetyczny i coraz bardziej popularną chirurgię plastyczną. Reklamy w telewizji oraz w kolorowych czasopismach zachęcają do kupna kremów przeciwzmarszczkowych o, zdawałoby się, cudownych właściwościach. Dzięki ich stosowaniu nawet kobiety pięćdziesięcio- czy sześćdziesięcioletnie są młode, zadbane, tryskają energią i z całą pewnością nie wyglądają na swój wiek (por. reklamy kremów Age-Re-Perfect z Jane Fondą czy L'Oreal z Andy McDowell i Danutą Stenką). Reklamy te niosą z sobą niezwykle ważny przekaz: wiek przestał być kategorią biologiczną, a co za tym idzie starość jest wyborem a nie koniecznością. Takie komunikaty stanowią ilustrację Baumanowskiej koncepcji uprawiania i pielęgnowania cielesnego ogrodu: „Ciało jest dziś, w sposób niepodlegający dyskusji, *własnością prywatną*. Jego kultywowanie, jak uprawa ogródka działkowego, jest sprawą właściciela. Nie ma kogo, poza właścicielem, ganić, jeśli ogród porośnie chwastami, gleby nie użyźni się jak trzeba, a w konewce wody zabraknie” – pisze filozof i socjolog (Bauman, 1995, s. 94).

Jeżeli jednak kobieta zaniedba się i zestarzeje, musi liczyć się z brzemieniem stereotypów ciążyących na tej grupie społecznej. Postrzegana bywa bowiem dwojako: jako dewotka bądź wariatka. „Stare kobiety [...] są zanurzone w egzystencji. Oscylując między byciem świętą i byciem ladačnicą, aniołem i demonem, zbliżają się do boskiego ideału, zaprobowały bowiem swój psychiczny dualizm” (Dragun, 2008, s. 110). We współczesnym społeczeństwie stara kobieta to przede wszystkim babcia, instytucja niezwykle cenna, kompensująca brak odpowiednich usług rynkowych i zwykle ratująca domowy budżet młodych małżeństw. Rola dziadka jest nieco inna. O ile babcia zazwyczaj jest utożsamiana z tradycją, religijnością i przymiotami opiekuńczymi, dziadek uważany jest raczej za przekaznik wiedzy i doświadczenia, nauczyciela i świadka historii. Babcia zabezpiecza więc emocjonalny rozwój wnuków, podczas gdy dziadek odpowiada za stronę intelektualną. Stara kobieta, która odznacza się przede wszystkim wiedzą, funkcjonuje w społeczeństwie jako czarownica/wiedźma (a więc „ta, która wie”). We wspólnotach pierwotnych stare kobiety pełniły role uzdrowicielek, szamanek, prorokiń, a przede wszystkim akuszerok, były więc w szczególny sposób związane z naturą, która dzieliła się z nimi tajemnicą życia i śmierci, jednocześnie naznaczając piętnem obłędu.



Beauvoir, studiując los starszej kobiety, zwraca uwagę na problem braku własnej roli dla tej kategorii ludzi. Kobieta „około pięćdziesiątego roku jest w pełni sił życiowych, czuje się bogata w doświadczenie; mężczyzna w tym wieku dochodzi do wielkich rezultatów, do najwyższych stanowisk, kobieta natomiast zostaje wycofana z obiegu. Nauczono ją tylko poświęcenia – a teraz nikt już poświęcenia nie żąda” (2003, s. 642). Rola babki może w tym kontekście być wybawieniem, choć niekiedy staje się uciążliwością, rzadko werbalizowaną ze względu na społeczny ostracyzm i niezrozumienie innych aspiracji kobiety w wieku podeszłym.

Stan cywilny to jeszcze jeden aspekt różniący przedstawicieli obu płci. Starsi mężczyźni dwukrotnie częściej niż kobiety wchodzi w stan małżeński; wśród nowożeńców jedynie co 42 mężczyzna i co 83 kobieta przekroczyli 60 rok życia. Ma to związek ze społecznymi oczekiwaniami w stosunku do przedstawicieli obu płci, jednak często bez względu na nie bywa negatywnie oceniane przez krąg znajomych i kwitowane „staremu się w głowie poprzewracało” (Kluzowa, 2000, 88). Zakochanie, miłość to stany bardzo wyraźnie zawłaszczone przez kulturę młodości, zaś seksualność człowieka starego, już na poziomie językowym, zdaje się określeniem oksymoronicznym. Społeczeństwo odmawia ludziom starszym prawa do zaspokajania swoich potrzeb emocjonalnych i seksualnych w nowym związku małżeńskim, może podświadomie negując jego sensowność i opłacalność, tak jakby ludzie starzy mieli koncentrować się wyłącznie na wieczności, przy czym wydaje się, że takie oczekiwanie jest silniejsze w stosunku do kobiet niż wobec mężczyzn.

Stare kobiety, poza wszystkim, powinny także respektować niepisane normy wskazujące, jak nie powinny się ubierać. Nie przystają im kolorowe, ekstrawaganckie stroje, przyciągające wzrok dodatki. Szarości, brązy i tradycyjna żałobna czerń wydają się dla nich najwłaściwsze. B. Umińska podsumowuje: „Taka baba powinna być niewidoczna, powinna rozpuścić się we mgle i nie kłopotać sobą świata, zwłaszcza męskiego” (2004). Podczas gdy starszy mężczyzna może z powodzeniem sprawować funkcje polityczne, stara wyrazista kobieta o podobnych ambicjach może być nazwana „gerontofeministką” (przypadek Marii Janion) bądź określona jako rozhisteryzowany babsztyl przechodzący menopauzę (przypadek Margaret Thatcher).

Starość jest zatem chorobą, która – jak zauważa E. Zierkiewicz – atakuje w stosunkowo młodym wieku (2005, s. 229). Na ten atak,

ze względu na uwarunkowania biologiczne, szczególnie narażone są kobiety. Zmarszczki i szpakowate włosy, które mężczyźnie przydają dostojności, dla kobiet (siwych a nie szpakowatych) są całkowicie dyskredytujące, w terminologii Goffmanowskiej stanowią atrybuty piętna.

## Język o starości. Między eufemizacją a wulgaryzacją

Choć starzenie się społeczeństw zostało uznane za jedno z najważniejszych wyzwań dla polityki społecznej najbliższych lat, kultura masowa nadal go nie dostrzega. Mechanizm wyparcia, który stworzyła, aby zniwelować lęk przed starością, znajduje swoje odzwierciedlenie również w języku. Starość ma bowiem negatywne konotacje, oznacza zwykle nieaktualność, zużycie, nieprzydatność, kumulację problemów. *Słownik semantyczno-syntaktyczny przymiotników polskich* (Śliwiński, 1993, s. 103) wskazuje na kilka zastosowań przymiotnika stary: „taki, który ma wiele lat”: *stary mąż, stary koń, stare drzewo*; „używany, zniszczony”: *stare buty, stara koszula*; „taki, który nie nadaje się do spożycia”: *stary chleb, stare masło*. Ta konotacja sprawia, że w języku pisanym, nawet w fachowej literaturze gerontologicznej, o starości w sposób bezpośredni mówi się bardzo rzadko, zastępując ją raczej niezwykle szerokim spektrum eufemistycznych zamienników. Jak pisze A. Dąbrowska, „jest rzeczą ogólnie znaną, że w społeczeństwach o wysokim poziomie cywilizacji, w których przeciętna długość życia jest stosunkowo duża, unika się mówienia o starości” (1993, s. 137–138). Autorka *Eufemizmów współczesnego języka polskiego* zjawisko to określa jako nowożytnie tabu, wynikające z szeregu społecznych zakazów: towarzyskich, moralnych, etycznych, etykietałnych (1993, s. 25–28). Zresztą na eufemizmy, jako sposoby omawiania wyrazów zbyt rażących, przykrych, niestosownych, zwracały uwagę już dziewiętnastowieczne encyklopedie (por. Orgelbranda z 1861 r., Sikorskiego z roku 1897). Współcześnie eufemizmy mają jeszcze jedną motywację, obecną także w przypadku opisywania starości – ideologiczną, związaną z zachowaniem zasady równości. Skoro *starość* w naszym społeczeństwie oznacza ułomność, to bezpieczniej określić kogoś jako *starszego, w podeszłym wieku czy w wieku emerytalnym*.

„Starość – zauważa Dąbrowska – ociera się o śmierć, a ta jest, jak wiadomo, przedmiotem bardzo silnie działającego tabu. Propagowany kult młodości powoduje, że człowiek znacznie posunięty w latach nie

jest stary, ale np. w pełni sił, starszy, dojrzały, [...] W wielu współczesnych społeczeństwach na starość nałożone jest tabu. Panujący kult młodości powoduje, że o wieku (zwłaszcza kobiet) albo się nie mówi, albo się go łagodzi” (1993, s. 138). Językoznawstwo zna i opisuje różne zabiegi pozwalające dokonać retuszu starości, „językowego liftingu”. Jeden z nich nosi nazwę litoty i polega na zastąpieniu epitetu jego zaprzeczeniem przeciwstawieniem. Nie mówimy więc, że ktoś jest człowiekiem *starym*, lecz że jest człowiekiem *niemłodym*. Podobną funkcję ma określenie *nie pierwszej młodości*, które stało się bazą do stworzenia sformułowań *druga młodość*, *trzeci* czy *czwarty wiek*. Zresztą zastępowanie słowa starość obudowanym na różne sposoby „wiekiem” jest zabiegiem dość powszechnym. W użyciu jest bowiem wiek: *zaawansowany*, *starszy*, *emerytalny*, *podeszły*, *późny*, *dojrzały*, *poprodukcyjny*, ale też *złoty* czy *sędziwy*. Inna strategia to *verbum proprium*, czyli stosowanie stopnia wyższego przymiotnika zarówno samodzielnie, w funkcji rzeczownikowej (*starszy*, *starszawy*), jak i w klasycznych związkach zgody (*starszy pan*, *starsza kobieta/pani*). Nie sposób pominąć tu niezwykle popularny wyraz *senior*, który *de facto* tłumaczony z łaciny znaczy tyle co *starszy*, jednak posiada inne konotacje. O ile bowiem *stary* przywołuje na myśl postać schorowaną, zgiętą, smutną, to *senior* wydaje się zdecydowanie bardziej aktywny, decyzyjny, otwarty. Wśród innych określeń starości, warto zwrócić uwagę na piękne, poetyckie i jakże nierealne sformułowanie *jesień życia*, czy bliższe znacznie codzienności książkowe *smuga cienia*. Częściej jednak mówi się o: *późnej dorosłości*, *latach podeszłych*, *schyłku życia* czy też *życiu po sześćdziesiątce*, *siedemdziesiątce* itd.

Język potoczny, mówiony, portretuje starość w zupełnie inny sposób. Cechuje go znacznie większa ekspresywność, swoboda, innowacyjność, ale też mniejsza dbałość o poprawność, zgodność z normami słownikowymi. Taki język jest znacznie bardziej dynamiczny niż pisany, ale jednocześnie jest efemeryczny; wiele w nim okazjonalizmów, neologizmów, semantycznych gier, dosadnych czy wręcz wulgarnych określeń. Wydaje się, że ze względu na te cechy język codzienny mówi znacznie więcej o konkretnym zjawisku niż „przypudrowany”, wtłoczony w gorset ortograficznych i stylistycznych norm, język oficjalny. Ta odmiana polszczyzny przedstawia zupełnie inny językowy obraz starości. Taki, jakiego istnieniu, język oficjalny stara się zaprzeczyć. Tutaj określenia typu: *stary piernik*, *stary grzyb*, *stare próchno*, *stary pierdola*, *wapniak*, *zus*, *dziad* nie są niczym nadzwyczajnym. Są do tego

stopnia powszechne, że odnotowują je popularne, a nawet klasyczne już słowniki (por. *Słownik frazeologiczny* pod red. S. Skorupki czy *Słownik synonimów i antonimów*).

## Językowe zwierciadło różnic między starą kobietą i starym mężczyzną

Już sam przymiotnik „stara” jest dla kobiet szczególnie obraźliwy. Temat wieku kobiet jest zresztą na tyle drażliwy, że powiedzenie: *Kobiet o wiek się nie pyta*, funkcjonuje jako norma dobrego zachowania. Jak w jednym z artykułów zauważa M. Peisert (1994), nazwanie kobiety *dziwką* nie deprecjonuje cech jej płci, natomiast określenie jej *starą* – tak. Dlatego też szereg inwektyw odnoszących się do kobiet bazuje na tym przymiotniku. Wiele z nich odnosi się do wyglądu; mamy więc *starą pudernicę, lampucere, raszplę*. Niekiedy prześmiewczo używa się także porównań: *jak szesnastka, jak licealistka* (Wolny 2003, s. 194) czy popularnego powiedzenia *z tyłu liceum, z przodu muzeum*. Powiązanie kobiety z czarami również daje motywację do obraźliwych określeń, takich jak: *stara jędza, stara wiedźma* czy *stara czarownica*. Inne czerpią ze świata zwierząt: *stara małpa, stara suka, stara krowa* czy *stara kłępa*. Połączenie przymiotnika *stary* z nazwami zwierząt wydaje się zresztą obraźliwe podwójnie – jeden człon potęguje drugi. Tendencję tę można obserwować także w odniesieniu do mężczyzn; obraźliwe jest już nazwanie kogoś *baranem* lub *osłem*. Jeżeli do tego dodamy przymiotnik *stary*, inwektywa jest zdecydowanie mocniejsza; słowniki odnotowują *starego osła, barana, capę, konia* (ten ostatni przypadek odnosi się raczej do dzieci bądź osób młodych). Warto dodać, że niejednokrotnie powyższe wyzwiska kierowane są do osób, które nie mieszczą się w żadnej klasyfikacji starości; często dotyczą ludzi stosunkowo młodych.

Lektura klasycznego słownika Skorupki (1989, s. 208–209) rozszerza spektrum określeń ludzi starych. Znaleźć tu można bowiem takie jak: *stary grzyb, stary pierdoła, stary piernik, stary gruchot, stare próchno* (to ostatnie uniwersalne, choć częstsze wobec kobiet). Z kolei internetowy *Słownik synonimów i antonimów* (<http://megaslownik.pl>) odnotował poza *starcem, starym* i *seniorem*, także *wapniaka, matuzala* i *matuzalema, zgreda, dziadygę, dziada, grzyba, próchno, piernika*. Stara kobieta może natomiast być: *staruszką, starowinką, nestorką, babinką*, a według Miejskiego *słownika slangu i mowy potocznej* (<http://miejski.pl>) również:

*starym pudłem i próchnem*. Inne źródła dodają: *starego zgreda, starego pierdziela, (starego) tetryka, cewnika, zus-a, ramola i mamuta*. M. Wolny w swoim artykule odnotowała następujące określenia: *stary dureń, stary cymbał*, a o kobietach: *stara torba, stara rura, stary babus, stara cholera, antyk, starucha* (2003, s. 194). Jednak najczęstsze, a zarazem najmocniejsze, inwektywy wobec kobiet łączą się z wulgaryzmami – *stara kurwa* czy *stara pizda* to przezwiska, które dają się słyszeć nie tylko zza zamkniętych drzwi mieszkań.

Warto zwrócić uwagę także na jedną z ważnych społecznych ról starszej kobiety, rolę babci. Jest ona specyficzna, wyłączająca osoby ją pełniące z masy ludzi starych. O ile bowiem skojarzenia związane ze starością w niemal wszystkich badaniach są negatywne, o tyle w pytaniach dotyczących babć i dziadków pojawiają się już inne konotacje. Dziadkowie przede wszystkim obdarowują miłością i dają poczucie bycia kochanymi, a także wpajają podstawowe, życiowe wartości (www.cbos.pl, *Co zawdzięczamy swoim babciom i dziadkom?*, 2008). Babcia to zresztą doskonały produkt marketingowy, marka sama w sobie, z powodzeniem sprzedająca nalewkę albo szynkę „babuni”. Język również rzadko wykracza poza te pozytywne aspekty; najczęściej używa się określeń: *babcia, babka, babunia*. Jednak *Miejski słownik slangu...* odnotowuje także sformułowania dotyczące babci kontrolującej: *moher* i *gestapo*. Zresztą konotacje związane z określeniem *moher* wykraczają poza sferę wieku i odnoszą się głównie do światopoglądu nazywanej tak osoby, uznawanej za nienowoczesną, fanatyczną, zdewociałą. To samo źródło podaje męski odpowiednik dla babci – *gestapowca*. To *rentgen* albo *dziadosz*, których frekwencja w porównaniu z *dziadkiem* czy *dziadziusem* jest jednak znikoma.

Język potoczny przynosi więc niezwykle szerokie spektrum określeń ludzi starych, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. W czym zatem tkwi różnica językowego opisu starych kobiet i mężczyzn? Przede wszystkim ten sam przymiotnik *stary* jest dla kobiet znacznie bardziej obraźliwy niż dla mężczyzn. Po wtóre, rzeczowniki towarzyszące mu w określeniach kobiecych częściej odnoszą się do wyglądu zewnętrznego i seksualności. Po trzecie wreszcie niezwykle popularnym mianem *starej baby* określa się kobiety stosunkowo młode, jeszcze przed ukończeniem pięćdziesiątego roku życia, choć równie dobrze *starą babą* może być trzydziestoletnia modelka, a na salach porodowych trzydziesto- czy trzydziestopięcioletnia kobieta rodząca pierwsze dziecko. Jak zauważa G. Greer, „w oczach dwunastolatki głupia baba jest głupią starą babą,

nawet jeżeli nie ma jeszcze trzydziestu lat” (1995, s. 201). Mężczyzna starzeje się wolniej. Czterdziestoletni pan jest atrakcyjny dla kobiet o dziesięć, piętnaście lat młodszych. Kolorowa prasa ze szczegółami komentuje romanse starszych aktorów, reżyserów, biznesmenów z młodymi, zwykle pięknymi, kobietami. Odwrotne zjawisko, młodzieniec u boku starszej partnerki, jest już ewenementem, budzącym nie tyle zazdrość, ile niezrozumienie. Społeczeństwo ceni dojrzałego mężczyznę za jego doświadczenie, ale też za pozycję, która w tym wieku albo nieco później często osiąga swoje apogeum. Mężczyźni z wiekiem stają się dystyngowani, wytworni; siwizna, która przyprósza ich skronie, więcej im dodaje niż odejmuje. Zresztą o takich osobach nie mawia się *siwy*, raczej *szpakowaty*, co brzmi znacznie bardziej dostojnie. Stąd też pan w okolicach pięćdziesiątki to bardzo często *mężczyzna w sile wieku*. Czyż nie dziwną parę stanowią zatem stara baba i mężczyzna w sile wieku?

## Podsumowanie

Czy analizuje się słowniki, czy też teksty prasowe bądź internetowe, można dostrzec pewną prawidłowość: język potoczny w przeciwieństwie do literackiego, wyraźnie różnicuje ludzi ze względu na płeć. Podczas gdy polszczyzna literacka posługuje się określeniami uogólnionymi, pasującymi po wyborze właściwej końcówki do obu płci, jej potoczna odmiana inaczej portretuje stare kobiety i starych mężczyzn. Wydaje się, że ta ostatnia znacznie trafniej oddaje społeczną rzeczywistość, coraz powszechniej mówi się przecież, że starość przybiera postać kobiecą. Jako że język potoczny, zwłaszcza w swoim zwulgaryzowanym wariantcie, bardzo często korzysta z odniesień do seksualności czy cielesności w ogóle, z dużą wyrazistością odnotowuje różnice, także płciowe, pomiędzy starymi kobietami i mężczyznami. Ta tendencja językowa odzwierciedlona jest przede wszystkim w określeniach odnoszących się właśnie do wyglądu zewnętrznego i seksualności.

Analiza językowego obrazu starości to jedynie dopełnienie kluczowych debat toczonych na łonie gerontologii czy chociażby socjologii. Jednak pokazuje ona pewien wycinek postrzegania starości, odzwierciedla społeczne tendencje, a niekiedy dosadnie dokumentuje, jak duże problemy mamy z oswojeniem tego zjawiska. S. de Beauvoir zauważyła: „Nie odrzuca się stwierdzenia, że wszyscy ludzie są śmiertelni.



Natomiast prawie nikt nie wyobraża sobie siebie w roli starca” (2011, s. 8). Im większy w społeczeństwie lęk przed starością, tym bardziej zaawansowane metody jej unikania. Dlatego też rugowanie starości odbywa się na wielu poziomach: operacje plastyczne wkraczają tam, gdzie nie mogą sobie poradzić kuracje przeciwzmarszczkowe (nie bez powodu ten przemysł jest nastawiony głównie na kobiety), media (zwłaszcza kolorowe pisma i reklamy – zarówno telewizyjne, jak i prasowe) stosują dwie taktyki: unikania podejmowania tematu starości bądź straszenia nią, język ją uwzniośla (eufemizuje) albo wyszydza (za pomocą wulgaryzmów). Rzeczowo o starości rozmawia jedynie garstka fachowców. A przecież nie tylko oni się zestarzeją... Może jednak należy rozpocząć kampanię na rzecz przywracania społeczeństwu starości, najlepiej za pomocą neutralnego, nienacechowanego trudnymi emocjami języka? Warto przecież czasem podjąć niełatwy temat, tak jak zagłębić się w wymagającą lekturę, chociażby po to, by – jak od Prousta – dowiedzieć się, że „właśnie z młodzieńców, którzy przeżyli sporo lat, życie robi starców” (Proust, 1992, s. 244).

## Bibliografia

Bartosz B., Zierkiewicz E., 2005, *Starość w narracjach kobiet młodych i starszych*, [w:] Zierkiewicz E., Łysak A. (red.), *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*. Wydawnictwo MarMar, Marian Kaczorowski, Wrocław.

Bauman Z., 1995, *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności*. Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń.

Beauvoir S. de, 2003, *Druga płeć*. Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, Warszawa.

Beauvoir S. de, 2011, *Starość*. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.

Cataluccio F. M., 2006, *Niedojrzałość. Choroba naszych czasów*. Wydawnictwo Znak, Kraków.

Dąbrowska A., 1993, *Eufemizmy współczesnego języka polskiego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.

Dragun G., 2008, „Chcę być starą, mądrą kobietą”. *Afirmacja dojrzałości w prozie Izabeli Filipiak i Olgi Tokarczuk*, [w:] Glenia A., Jokiel I., Szladowski M. (red.), *Egzystencjalne doświadczenie starości w literaturze*. Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole.

Graff A., 2003, *Świat bez kobiet. Płeć w polskim życiu publicznym*. Wyd. W.A.B., Warszawa.



Greer G., 1995, *Zmiana – kobiety i menopauza*. Wydawnictwo Amber, Warszawa.

Kluzowa K., 2000, *Ludzie starzy w badaniach demograficznych i socjologicznych*, [w:] Panek A., Szarota Z. (red.), *Zrozumieć starość*. Oficyna Wydawnicza TEXT, Kraków.

Lakoff R., 1980, *Język a sytuacja kobiety*, [w:] B. Stanosz (wyb.), *Język w świetle nauki*. Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa.

*Na Hawaje nie polecą. O niewidzialności kobiet starych rozmawiają Kinga Dunin, Renata Siemieńska i Barbara Limanowska*, 2001, „OŚKa”, nr 4/1 (13/14).

Nelson, T. D., 2003, *Psychologia uprzedzeń*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

Peisert M., 1994, „On” i „ona” we współczesnej polszczyźnie potocznej, [w:] Anusiewicz J., Handke K. (red.), *Językowy obraz świata a kultura*, T. 9. *Płeć w języku i kulturze*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.

Piekot T., 2008, *Język w grupie społecznej. Wprowadzenie do analizy socjolektu*. Wydawnictwo PWSZ im. Angelusa Silesiusa, Wrocław.

Proust M., 1992, *W poszukiwaniu straconego czasu. Czas odnaleziony*. PIW, Warszawa.

*Słownik frazeologiczny języka polskiego*, 1989, Skorupka S. (red.), Wiedza Powszechna, Warszawa.

*Słownik synonimów i antonimów* [dostęp: 12 grudnia 2011], Dostępny w Internecie: [http://megaslownik.pl/slownik/synonimy\\_antonimy/20847](http://megaslownik.pl/slownik/synonimy_antonimy/20847), stary

Szarota Z., 2004, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*. Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków.

Szladowski M., *Znaleźć język dla starości*, [w:] Glenia A., Jokiel I., Szladowski M. (red.), *Egzystencjalne doświadczenie starości w literaturze*. Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole.

Śliwiński W., 1993, *Słownik semantyczno-syntaktyczny przymiotników polskich*, nakł. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.

Umińska B., 2004, *Getto ciała, wieku i płci*, „Przegląd”, nr 14.

Wolny M., 2003, *Językowy obraz starości ludzi i zwierząt w polszczyźnie*, [w:] Dąbrowska A. (red.), *Opozycja homo-animal w języku i kulturze*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.

Wołk Z., 1999, *Społeczno-kulturalne uwarunkowania aktywności ludzi starszych*, „Ruch prawniczy, ekonomiczny i społeczny”, nr 1.

Woszczyk P., 2005, *Rola i miejsce starszych kobiet we współczesnym polskim społeczeństwie*, [w:] Zierkiewicz E., Łysak A. (red.), *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*. Wydawnictwo MarMar, Marian Kaczorowski, Wrocław.

Zierkiewicz E., 2005, *Na co komu stara baba w kolorowym czasopiśmie? Strategie wykluczania i strategie (przymuszonego?) uobecniania starszych kobiet w prasie kobiecej*, [w:] Zierkiewicz E., Łysak A. (red.), *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*. Wydawnictwo MarMar, Marian Kaczorowski, Wrocław.

Zych A. A., 1999, *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. Wydawnictwo „Śląsk”, Katowice.

## Keywords

old age, old age in language, euphemisms, old age stereotypes

## Summary

Old age is a phenomenon, which is described by Polish literary language in a sublime, dignified manner. It uses such forms like: podeszły wiek, jesień życia or późna dorosłość [advanced in years, autumn of life or late adulthood]. The process of tabooing of old age has also left its stigma in language by replacing a non diplomatic truth with numerous euphemisms. In colloquial speech this ‘retouch’ is entirely neglected. The adjective old constitutes an amplification of many invectives. Thus stary grzyb, stare próchno or stara rura [old geezer, old bag or old spout] are only but a taste of the variety of Polish lexis concerning old age. It is enriching the vocabulary which is already firmly fixed in the language practice such as: zus, wapiak, antyk, ramol [old-fashioned, fuddy-duddy, antique, dotard]. Terms like nestor or senior of the family are now scarce, because hardly ever is an old man perceived in this way. Old age is a process which runs differently depending on the sex of a human – a fact which is confirmed in statistics. Accordingly, language pictures old men and old women in a different way. Different length of life, different experience, and above all different expectations of the society find their reflection, let us call it, in ‘language on old age’. The most popular description of an old woman – old hag – often refers to those, who have not yet reached their fiftieth year of life. A man older than fifty years is more likely to be called to be in his prime or that he has reached his manhood. His hair is grizzled, hers – grey. He is dignified, respectable, she – unattractive, piteous. He usually has a much younger partner at his side. She stays alone after her husband’s death, according to statistics – twice more often. Language reflects the tendencies which occur in contemporary society. It registers our attitude towards old age and old men particularly in its everyday, spoken form.



Joanna K. Wawrzyniak

## *Lata leq, czyli jak prezentowana jest starość w „Gazecie Wyborczej”*

Starość nie jest zjawiskiem medialnym. Jest w zasadzie nieobecna w przekazach telewizyjnych czy prasowych, nie znajdujemy jej w rozrywce tzw. popularnej, czyli skierowanej do szerokiej publiczności, a jest przecież zagadnieniem uniwersalnym – dotyczącym wszystkich ludzi żyjących w każdej kulturze współczesnego świata. Z drugiej strony rzeczywistość społeczno-demograficzna kształtuje się w tendencji starzenia się niemal wszystkich społeczeństw, co skłania do refleksji nad jakością i kierunkami szeroko rozumianej edukacji i wychowania do tej fazy życia (Szatur-Jaworska i in. 2006; Szarota 2010).

Poziom wiedzy na temat starości nie jest zadowalający, o czym świadczy skłonność do szybkiego wysyłania na emerytury osób w wieku 50+, niechęć do ich zatrudniania, ekskluzja oraz dyskryminacja osób starszych, niski poziom usług i opieki, niewielki zakres propozycji rozwijania aktywności i działalności oraz usprawniania seniorów. Ich nieobecność w życiu społecznym i organizacyjnym jest aż nadto widoczna. Ten stan rzeczy prowadzi do izolacji osób starszych, ich osamotnienia oraz sprzyja różnego rodzaju patologiom, niszczącym jakość ostatniej fazy życia. A starość jest coraz dłuższa i sprawniejsza.

### Starość jako zjawisko (nie)medialne

Postrzeganie starości przez społeczeństwo jest w znacznym stopniu uzależnione od medialnego przekazu, realizowania kulturotwórczej roli szkoły i edukacji oraz od wychowania w rodzinie. Każdy z tych

obszarów jest wypełniany treściami w różnym stopniu stereotypowymi, uwarunkowanymi kulturowo i obyczajowo. Także znaczenie tych przekazów medialnych – zwłaszcza telewizyjnych – oparte jest na łatwym w adaptacji wizerunku osoby starszej, będącym wyrazem naszych zbiorowych przekonań i opinii na temat roli oraz funkcjonowania takiej jednostki w społeczeństwie.

Główną rolę w zakresie przeciwdziałania stereotypizacji i marginalizacji upatruje się w szeroko rozumianej edukacji – także w formie oddziaływań medialnych, w tym w postaci publikacji prasowych, zwłaszcza w prasie codziennej. Istotne są zatem wszelkie akcje edukacyjne, których celem jest podniesienie poziomu społecznej świadomości i wiedzy na temat starości i jej naturalności oraz udostępnianie odpowiedzi na nurtujące czytelników (nie tylko ludzi starszych) pytania.

Rola przekazu prasowego w edukacji i kształtowaniu prawidłowych postaw społecznych jest duża. Na ile cykl *Lata lecą* [podjęty i zrealizowany przez „Gazetę Wyborczą”] odniósł pozytywny skutek (wychowawczy i edukacyjny) być może pokażą podejmowane działania na rzecz zmiany sytuacji osób starszych lub w indywidualnym wymiarze – zmiana postaw wobec nich wśród współobywateli, sąsiadów, rodziny.

Cykl *Lata lecą*, realizowany w każdą środę od 13 maja 2009 oraz w formie magazynu dla dojrzałych od 2 września 2009 roku, był jedną z nielicznych akcji medialnych, mających na celu podniesienie poziomu wiedzy oraz uruchomienie społecznego dyskursu na temat pozycji seniorów we współczesnej Polsce. Poruszał liczne kwestie społeczne, psychologiczne i socjalne związane z problematyką starości w sposób bezpośredni i pośredni, jak: stan zdrowia, sprawność organizmu, aktywność, opieka świadczona przez seniorów oraz nad nimi samymi, poradnictwo, kwestie prawne i ekonomiczne tej fazy życia.

Prezentowane w ramach cyklu artykuły zdają się dotyczyć kwestii, które traktujemy (w dużym stopniu stereotypowo) jako najistotniejsze w jesieni życia. Edukacyjny charakter publikowanych artykułów odzwierciedlił się w propagowaniu konstruktywnych rozwiązań, stylów życia, wzorów aktywnego spędzania emerytury, pozytywnego wizerunku starości, pomysłów wskazujących na możliwości innego (nowego, niestereotypowego) sposobu spędzania starości. Nie unikano też ciemnych stron tej fazy życia – ubóstwa, samotności, konieczności zamieszkania w domu opieki.

Misja edukacyjna, jaką niewątpliwie spełniał cykl, realizowana była poprzez szereg artykułów, reportaży i wywiadów dotyczących m.in.:

- poradnictwa (medycznego, prawnego, socjalnego),
- prezentacji form aktywności, działań, zaangażowania w sprawy społeczne,
- postrzegania starości i indywidualnych wzorów oraz sposobów jej przeżywania,
- relacji rodzinnych i przyjacielskich,
- postaci i poglądów autorytetów i osób znanych, sylwetek seniorów wyróżniających się czy nietypowych pod względem stylu życia,
- wypowiedzi i listów od czytelników (w różnym wieku) popierających tę akcję, dzielących się własnym zdaniem i refleksjami na temat starości,
- prezentacji wyników sondaży i opinii w kwestiach dotyczących starości i osób starszych.

Cykl ten z pewnością stał się także próbą złamania tendencji do unikania nieprzyjemnego tematu, jakim jest starość oraz przybierania łatwej postawy typu: „jakoś to będzie”. Sam fakt poruszenia w prasie tego rodzaju problematyki może oznaczać otwarcie się na tematy dotyczące coraz większej grupy społecznej oraz działania kontrkulturowe w stosunku do potrzeb młodych i aktywnych członków społeczeństwa. Propozycja zagadnień związanych ze starością i starzeniem się w prasie codziennej jest godną pochwały próbą zwrócenia uwagi na powszechność i „normalność” zjawiska upływu czasu i starzenia się społeczeństwa.

## Starość i czas wolny

Problematyka starości bardzo często wiązana jest z zagadnieniem czasu wolnego. Pedagodzy, gerontolodzy społeczni wskazują na konieczność wartościowego spędzania okresu emerytury, który stanowi nowy budżet czasu do zagospodarowania, poruszane są kwestie planowania i przygotowywania się do okresu starości, jako obciążonego ryzykiem nadmiaru czasu z jednej strony, nieumiejętnością właściwego wykorzystania z drugiej oraz oczekiwaniami społecznymi co do form aktywności seniorów z innej strony (Szarota 2004; Szatur-Jaworska i in. 2006). Kwestia ta jest o tyle istotna, że czas emerytury, jako czas wolny, stanowi najczęściej przestrzeń (ostatnich) dwóch, trzech dekad

życia obecnych emerytów, z tendencją do wydłużania się w najbliższych pokoleniach (Szukalski 2008a).

Zjawiska opisywane jako zagrożenia konstruktywnego realizowania czasu wolnego to między innymi wypieranie przez telewizję innych (aktywnych) form spędzania czasu wolnego. Obserwowalna jest znacząca (często główna) rola telewizji w sposobie konsumowania czasu wolnego w starości i na emeryturze. To właśnie spośród seniorów rekrutuje się największe grono widzów seriali telewizyjnych, teleturniejów, programów typu: talk-show. Najpopularniejszymi formami aktywności codziennej osób starszych są: oglądanie TV (80%), bierny odpoczynek (45%), aktywność rodzinna (42%), praktyki religijne (36%) oraz zdecydowanie rzadziej – hobby (6%) (Dzięgielewska 2005, s. 35). Stąd formy aktywności, które uznane są za typowe dla wieku starszego i z nim identyfikowane, to głównie aktywność rodzinna i religijna.

Potężnym kreatorem postaw społecznych jest obecny w zbiorowej świadomości (i wciąż generowany) negatywny stereotyp starości, który umacnia i rozpowszechnia pogląd, iż wtedy nie podejmuje się (nie oczekuje się tego od seniorów) wartościowych, aktywnych działań poza rodzinnymi. Stąd też spędzanie czasu wolnego, którego budżet wzrasta wraz z kolejnymi kohortami wchodzącymi w fazę poprodukcyjną, uwarunkowany jest w większym stopniu sytuacją społeczno-kulturową niż indywidualnymi potrzebami.

Istotne dla społecznego postrzegania sposobów spędzania starości jest przekonanie, iż seniorzy potrzebują przerwania pracy zawodowej i oddania się odpoczynkowi pojmowanemu jako „nic nierobienie”, czyli lenistwo, popadanie w gnuśność, izolację oraz poddanie się marginalizacji.

## Starość i aktywność

Z badań CBOS prowadzonych w latach 1998–2006 wynika, że starszy wiek oraz bycie emerytem są cechami słabo skorelowanymi z zaangażowaniem w aktywność społeczną i w ograniczonym zakresie uczestniczą w działaniach na rzecz swojego najbliższego środowiska i osób potrzebujących (Szatur-Jaworska 2008).

Cykl „Gazety” porusza ważne zagadnienia z obszaru aktywności zarówno społecznej, jak i zawodowej. Artykuł o wolontariuszach pro-

paguje tę szlachetną postawę pomagania potrzebującym, zwracając uwagę na potrzebę kontaktów osób starszych z innymi ludźmi: „Starsze osoby często nie mówią, że coś im u wolontariusza nie pasuje, bo chcą, żeby ktokolwiek do nich przychodził” (GW, 10.11.2010, s. 18). Ten tekst uświadamia problem samotności wśród osób starszych – zwłaszcza chorych, niesprawnych. Wolontariat jest często jedyną formą kontaktu ze światem i drugim człowiekiem. Ponadto wskazuje sposoby zagospodarowania czasu oraz energii i chęci, prezentując postać 93-letniej wolontariuszki, która do swojego podopiecznego jeździła komunikacją miejską z Żoliborza na Mokotów.

Godnym uwagi był również w opisywanym cyklu konkurs na najstarszego pracownika, by zwrócić uwagę jak szkodliwe i nieprawdziwe są mity dotyczące aktywności zawodowej osób starszych. Jako społeczeństwo przekonani jesteśmy o niskiej wartości doświadczeń zawodowych seniorów, oceniamy je jako bezużyteczne i nieadekwatne w stosunku do rozwijającego się społeczeństwa i rynku pracy. Samych emerytów oceniamy jako niereformowalnych, o słabych motywacjach i możliwościach uczenia się nowych rzeczy, a kreatywność i elastyczność uznajemy za cechy wyłącznie młodych, natomiast osoby w wieku poprodukcyjnym naszym zdaniem marzą o tym, by przestać pracować, bo nie chcą i nie mogą dłużej być aktywni zawodowo.

Na konkurs nadesłano ponad pół tysiąca zgłoszeń, wyróżniono jedenaście osób, opisane postacie budzą podziw i radość, wśród nich: 88-letnia właścicielka i pracownica zakładu naprawy motocykli, rzeźbiarka, która w wieku 70 lat otrzymała pierwszą w życiu propozycję pracy na uczelni, 60-letnia hostessa w centrach handlowych: *Klientki na mój widok krzyczą z radości, że w końcu widzą kogoś w swoim wieku. Mówią: Pani, te młode to bez zaangażowania, wszystko szybko, byle jak. Nawet nie ma jak się zapytać. A ja jestem gospodynią. Wiem, co reklamuję* (GW, 18.11.2009, s. 12).

Laureatem konkursu został 95-letni kaletnik z Częstochowy, który pracuje już 70 lat i w rozmowie podkreślał zalety aktywności w późnym wieku oraz satysfakcję z wyszkolonych uczniów. Honorową laureatką konkursu została Zofia Morawska, znana również z pracy w Towarzystwie Opieki nad Ociemniałymi w Laskach, z której zrezygnowała w wieku 103 lat<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Zofia Morawska zmarła 16.10.2010 roku w wieku 106 lat.



Konkurs i cykl artykułów o aktywnych seniorach zwrócił uwagę na problem dyskryminacji starszych pracowników oraz niechęci emerytów do podejmowania pracy lub przedłużania jej mimo osiągniętych praw do emerytury. Próbuje ponadto podnieść trudny problem: jak zachęcić ludzi w wieku emerytalnym do podejmowania pracy, jak przekonać ich do zaangażowania, by nie wypadali z życia zawodowego?

Osoby, które wcześniej odeszły z pracy, często żałują. Zdaniem prof. U. Sztanderskiej z Uniwersytetu Warszawskiego, zwłaszcza mężczyznom trudno jest się odnaleźć, czują się odsunięci na bok, bezużyteczni (GW, 18.11.2009). Wiele osób chciałoby pracować dalej, ale polskie stereotypy nakazują po sześćdziesiątce być babcią, dziadkiem. Z postawą prorodzinną współgra stanowisko pracodawców, dla których starszy pracownik nie pasuje do młodego, dynamicznego zespołu. Nieco optymizmu wnosi wypowiedź ministra M. Boni (przewodniczący kapituły konkursu), który twierdzi, że starsi pracownicy są potrzebni, ich przydatność ekonomiczna jest oczywista w krajach, które się rozwijają, a moda na nich dopiero się zbliża (GW, 18.11.2009).

## Starość, kryzysy i stereotypy

W kontekście wspomnianej już aktywności rodzinnej i pełnionych przez seniorów w naszym społeczeństwie ról babć i dziadków, cykl zwraca również uwagę na patogeniczny charakter postrzegania zobowiązań seniorów wobec rodziny w tym zakresie. Z reklam wyłania się cukierkowy obraz relacji między babkami, wnukami i rodzicami. Są one jednak bardziej skomplikowane. Często dziadków traktuje się jako tanią pomoc domową. Nadal nie ma przyzwolenia na to, żeby dziadkowie nie mieli ochoty, aby 24 godziny na dobę zajmować się wnukami. A przecież to ciężka praca (GW, 27.05.2009). Seniorzy podkreślają zmęczenie pełnioną opieką i usługami świadczonymi dorosłym dzieciom i wnukom, wskazują też na potrzebę realizowania własnych planów, oddania się zainteresowaniom, hobby. To jednak wciąż nietypowa w społecznym odbiorze sytuacja, by seniorzy poświęcali czas emerytury na własne potrzeby i rozwój.

Form i możliwości rozwijania się w starości jest coraz więcej i na to również zwraca się uwagę w cyklu, prezentując aktywność edukacyjną w uniwersytetach trzeciego wieku, których bronią słuchacze i czytelnicy, a krytykuje (jedynie) prof. Łukaszewski (GW, 17.11.2008). Seniorzy

podkreślają znaczenie edukacji w odczuwaniu satysfakcji, nadrobienia zaległości, przyjemność, jaką sprawiają sobie ucząc się i korzystając z przywilejów czasu wolnego oraz z przebywania w towarzystwie rówieśników. Doceniają wykładowców, odkrywają na nowo zapomniane obszary wiedzy. Mają świadomość „ćwiczenia mózgu”, rewitalizacji umysłowej, konieczności nadążania za rzeczywistością<sup>2</sup>.

Pojawia się również problematyka kryzysów życiowych – puste gniazdo, kryzys emerytalny, wycofanie z życia, doświadczanie ageizmu, marginalizacji.

Jedna z czytelniczek pisze: „Mogę podać dokładną datę, kiedy córka odeszła z domu. Zapamiętałam, bo tego samego dnia zaczęłam studia” (GW, 24.06.2009, s. 15). Edukacja jako sposób na zagospodarowanie czasu wolnego sprawdza się również jako lekarstwo na kryzys, aktywność absorbująca na tyle, by nie myśleć wyłącznie o problemach związanych z usamodzielnieniem się dzieci. Ponadto każda aktywność, a edukacyjna w UTW szczególnie, charakteryzuje się również ożywieniem kontaktów międzyludzkich, poznawaniem nowych osób, nawiązywaniem znajomości, wchodzeniem w relacje, co po zaprzestaniu życia zawodowego nieczęsto ma miejsce. Jest to dodana wartość edukacji i zaleta wychodzenia z domu, na co seniorzy nie zawsze decydują się, uznając za swój obowiązek na emeryturze zajmować się wnukami i/lub aktywnością domocentryczną.

Stereotypowy sposób postrzegania starości i osób starych jest powszechny w społeczeństwie, autorzy cyklu konfrontują go z rzeczywistością, pisząc: „Statystyczny mężczyzna, który żyje dziś w Polsce przeciętnie prawie 71 lat, stary w oczach płci przeciwnej jest tylko przez siedem ostatnich lat życia. Statystyczna Polka, która umiera w wieku prawie 80 lat – aż przez 20 lat. On – jedną dziesiątą życia, ona – jedną czwartą!” (GW, 17.11.2009, s. 2). Uświadamia to podwójny charakter stereotypizacji osób starszych – ageizm pogłębiony jest w przypadku kobiet, którym mniej wolno i mniej wypada w opinii społeczeństwa. Kobiety są ofiarami kulturowego wizerunku osób predestynowanych do określonej roli i aktywności, co pokazuje sondaż obrazujący najbardziej rozpowszechnione opinie w społeczeństwie na

---

2 Opisany został przykład najstarszego studenta w Polsce – 85-letniego ślupszczanina, który w 2010 roku obronił na piątkę licencjat z zarządzania w Wyższej Szkole Inżynierii Gospodarki; „*Studiuję, bo chcę i teraz mam na to czas*”, GW, 21.04.2010.

temat: „Co wypada robić w wieku 65 lat i więcej” (próba 1000 osób, Pacewicz 2009). Przeklinanie i wygłupianie się na ulicy są najmniej chętnie widziane, lecz farbowanie włosów zdecydowanie wymagane jest zwłaszcza w przypadku starszych kobiet, co uświadamia właśnie różnicę w postrzeganiu starości „damskiej” i „męskiej”, lecz także wymogi obyczajowości i związany z nią kult młodości, który źle znosi oznaki starości w wyglądzie człowieka. Podobna nietolerancja oraz różnice płciowe widoczne są w odniesieniu do publicznego całowania się oraz – choć w mniejszym stopniu – prowadzenia samochodu na długich trasach. Pozytywne jest, okazuje się, nastawienie respondentów do tańca, jazdy na rowerze, modnego ubioru oraz zakochania się, uprawiania seksu oraz nauki języków przez przedstawicieli populacji 65+. Te formy aktywności z pewnością kojarzone są z młodością oraz byciem cool i trendy, co w obyczajowości pop zdaje się być szczególnie ważne.

Listy i wypowiedzi czytelników egzemplifikują dyskryminację i poniżanie osób starszych w codziennym życiu. Piszą o trudnościach w dostępie do lekarzy specjalistów z racji wieku (bezpłatna mammografia dla kobiet do 69 roku życia), o utrudnionym korzystaniu z ośrodków kultury (przedstawienia, opera odbywają się późnym wieczorem, co powoduje obawy przed samotnym powrotem do domu), o kłopotach w korzystaniu z komunikacji miejskiej (zbyt wysokie stopnie, brak miejsc siedzących), o niegrzecznym i deprecjonującym sposobie zwracania się do seniorów w instytucjach i urzędach („babciu”, „dziadku”), o stosowaniu niezrozumiałego języka w handlu bezpośrednim (np. przy objaśnianiu funkcji telefonu), o niskiej dostępności sprzętu i szkoleń komputerowych (zwłaszcza na wsiach), o braku ofert dla seniorów w restauracjach, kawiarniach, pubach (np. dla spotkań towarzyskich w większych grupach, przy odpowiedniej muzyce), o niechęci młodych do starych (wyśmiewanie się z seniorów ćwiczących w publicznych miejscach), o braku ofert pracy dla osób w wieku emerytalnym.

W celu zniwelowania stereotypowego postrzegania seniorów jako bezużytecznych i biernych, cykl prezentuje rozmowy ze znanymi osobami w starszym wieku, które opowiadają o postrzeganiu starości (także własnej), o aktywności i stylu życia. Propagowanie pozytywnych wzorów jest dobrym sposobem na łamanie stereotypowego wizerunku, w cyklu posłużono się przykładami m.in. Z. Grycana (69 lat, założyciel lodziarni „Zielona Budka”, teraz „Grycan”), który wrócił do pracy we własnej firmie, ks. A. Bonieckiego, wciąż aktywnego i twórczego, aktorki

Z. Czerwińskiej piszącej własny blog, P. Błędowskiego, występującego w roli znawcy starości jako zjawiska społecznego<sup>3</sup>. Domniemanie homogeniczności populacji osób starszych, która stanowi podstawę stereotypizacji, prof. Błędowski poddaje weryfikacji, wskazując na podziały polityczne, jakie są obecne wśród seniorów, co pokazują (każde kolejne) wyniki wyborów w naszym kraju.

## Dobre rady na starość

Dużo uwagi w cyklu poświęcono kwestiom zdrowia i sprawności, które uznaje się za priorytetowe dla seniorów. Na łamach kolejnych wydań „Gazety” znalazły się więc teksty na temat profilaktyki chorób wieku podeszłego, dostępu do lekarzy specjalistów, ośrodków terapii i rehabilitacji, diet sugerowanych w określonym wieku i przy konkretnych dolegliwościach (GW, 15.12.2010; GW, 14.01.2011; GW, 23.02.2011). Artykuły popularyzują wiedzę – często zupełnie nową – na temat sposobu odżywiania się w starszym wieku, kaloryczności, diet i właściwości odżywczych produktów, które stanowią główny składnik naszych śniadań, obiadów. Obalane są mity na temat częstego spożywania posiłków, picia alkoholu, kawy, korygowane są nawyki żywieniowe, jakie stanowią element także naszej kultury.

Zainteresowanie zagadnieniami związanymi ze zdrowiem i leczeniem spowodowane jest często występującą wśród dzisiejszych seniorów wielochorobowością i polipatologią, powodującą także ich niepełnosprawność (Twardowska-Rajewska, 2007). Stąd też spore zainteresowanie czytelników konsekwencjami chorób, czyli zagadnieniami opiekuńczymi i pielęgnacyjnymi, domami opieki.

Autorzy cyklu starają się też przedstawić decydujące (najważniejsze) czynniki przy wyborze domu opieki – mają one na celu nie tylko wybranie optymalnego rozwiązania, lecz jednocześnie ustrzeżenie się patologii i dysfunkcji w działaniu placówki. Zwraca się uwagę na organ założycielski domu i inne kwestie formalne, lecz również na problemy mieszkających tam osób (choroby), zwyczaje, zapachy, częstotliwość

---

3 „Starsi wyglądają coraz młodziej, są zdrowi, sprawni, ciekawi świata – a młodzi dalej żywią się stereotypami, że starszy człowiek to problem. Że jest schorowany, oderwany od rzeczywistości. To takie anachroniczne – starzy ludzie są przyszłością Polski!” *Starszaki górą*, GW, 23.08.2010.

odwiedzin, gotowość pomocy pracowników w wyjaśnianiu rozmaitych wątpliwości dotyczących funkcjonowania domu (GW, 30.09.2009).

Sprawa przeprowadzki do domu opieki jest kwestią psychologicznie trudną, problemem rodzinnym i indywidualnym, stąd konieczność podejmowania tego rodzaju zagadnień w mediach, również w celu minimalizowania patologii występujących w placówkach opiekuńczych.

Niezwykle cennym pomysłem była próba zachęcenia seniorów do twórczości opartej o własne przeżycia i rodzinne historie. W kilku artykułach autorzy prezentują sposób na zachowanie wspomnień i przekazanie cennych informacji o przodkach kolejnym pokoleniom. Kierując się przekonaniem o cennieści wiedzy na temat własnych korzeni, o konieczności poszukiwania własnej tożsamości, budowania jej na bazie tego, co wiemy i co stanowi bogactwo rodziny (także w sensie rodu), należy dążyć do poznania i zachowania jak największej ilości wspomnień i faktów (dokumentów) z życia najbliższych, przodków. Autorzy cyklu zachęcają przykładami do budowania drzew genealogicznych własnych rodzin, do spisywania (nagrywania) wspomnień najbliższych, pisania pamiętników, kronik, opisywania (starych) zdjęć. Podsuwają sprawdzone techniki i metody w tej dziedzinie (GW, 15.10.2010).

Działalność tego rodzaju jest bardzo cenna, także z terapeutycznego punktu widzenia: niweluje lęki, oswaja z przeszłością i życiem, pozwala na nowo spojrzeć na własne doświadczenia, uspokaja, pomaga w adaptacji do fazy starości (Demetrio, 2000).

## Podsumowanie

Podsumowanie cyklu *Lata lecą* nie jest proste, ze względu na obszerność i mnogość poruszonych zagadnień. Problematyka fazy starości nie stanowi tematyki wdzięcznej ani łatwej, stąd przedsięwzięcie to należy potraktować jako wyzwanie godne pochwały i naśladowania. Wszakże w interesie wszystkich grup społecznych powinno leżeć pogłębienie wiedzy na temat tego okresu życia, którego, jak zapowiadają naukowcy, dożyje większość z nas (Szukalski, 2008b).

Można zaryzykować stwierdzenie, że misja tego cyklu oparta jest na założeniach psychologii pozytywnej, zmierza do uświadomienia czytelnikom w różnym wieku oraz tematowi cyklu, czyli osobom w fazie starości (lub tuż przed nią), potencjału ludzi starszych, znaczenia dobrostanu człowieka w każdym okresie życia, a w fazie ostatniej

– w szczególności (Ryff 1995). Dobrostan, na który składa się m.in.: posiadanie życiowego celu, pozytywne relacje z innymi, autonomia, rozwój osobisty i samoocena, jest zauważalnym motywem przewodnim cyklu *Lata lecq*. Jego edukacyjne walory są niezaprzeczalne. Media współcześnie mają moc kształtowania opinii, zmieniania ludzkich postaw, kreowania wartości, nie będzie zatem przesadą pokładanie nadziei w tego rodzaju przedsięwzięciach na obalające krzywdzące stereotypy i niewiedzy dotyczącej starości. Konieczność taką uzasadnia P. Szukalski, ostrzegając na łamach „Gazety” (11 grudnia 2009), iż błąd popełniają ci, którzy sądzą, że nie dożyją starości – nic bardziej mylnego, ponieważ prognozy dla większości dzisiejszych trzydziestolatków mówią o dwóch dekadach życia po sześćdziesiątce. W obliczu takich rokowań na przyszłość zainteresowanie starością staje się koniecznością i dobrym tematem medialnym.

## Bibliografia

- Błędowski P., *Starszaki górą*, GW, 23.08.2010.
- Cieślińska I., *Jedź na zdrowie*, GW, 15.12.2010; *Tłuszcz tuczy i inne mity*, GW, 14.01.2011; *Rozwód z zasmażką*, GW, 23.02.2011.
- Cykl: *Lata lecq*, Gazeta Wyborcza, także na stronach internetowych GW: <http://wyborcza.pl/0,95754.html> (data dostępu: 2011.10.10)
- Demetrio D. (2000), *Autobiografia. Terapeutyczny wymiar pisania o sobie*, Impuls, Kraków.
- Dzięgielewska M. (2005), *Życie codzienne ludzi starszych*, (w:) *Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie*, A. Fabiś (red.), Wyższa Szkoła Marketingu i Zarządzania, Sosnowiec.
- Grabowska J., *Z Zuzanną zaiskrzyło od razu*, GW, 10.11.2010;
- Kolińska-Dąbrowska M., *Dziadkowie 24 godziny na dobę*, GW, 27.05.2009.
- Kostrzewski L., Miączyński P., *Jak dusza ognista, to choćby i trzysta*, GW, 18.11.2009 i *Stary człowiek i może... pracować. I to jak!*, GW, 18.11.2009.
- Krzyk J., *Jaś, praprawnuk Jana*, GW, 08.10.2010; *Historia twojej rodziny*, GW, 15.10.2010.
- Pacewicz P., *To nie jest kraj dla starych ludzi, a zwłaszcza nie dla starych kobiet*, GW, 17.11.2009.
- Pezda A., *Masz puste gniazdo?*, GW, 24.06.2009.
- Pezda A., *Dobrze, gdy w domu pachnie zupą*, GW, 30.09.2009.

Ryff C.D. (1995), *Psychological Well-being in Adult Life*, Current Directions in Psychological Science, 4, s. 99–104.

Szarota Z. (2004), *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, wyd. UP, Kraków.

Szarota Z. (2010), *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Wyd. UP, Kraków.

Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M. (2006), *Podstawy gerontologii społecznej*, Aspra JR, Warszawa.

Szatur-Jaworska B. (2008), *Stan przestrzegania praw osób starszych w Polsce. Analiza i rekomendacje działań*, Zeszyt nr 65, Warszawa.

Szukalski P. (2008a), *Zagrożenia praw osób starszych na rynku pracy w Polsce, w: Stan przestrzegania praw osób starszych w Polsce. Analiza i rekomendacje działań*, Szatur-Jaworska (red.), Biuletyn RPO, Warszawa 2008.

Szukalski P. (2008b), *Przygotowanie do starości jako zadanie dla jednostek i zbiorowości, w: To idzie starość. Postawy osób w wieku przedemerytalnym*, P. Szukalski (red.), IPS, Warszawa.

Twardowska-Rajewska J. (2007), *Senior w domu. Opieka długoterminowa nad niesprawnym seniorem*, Wyd. UAM, Poznań.

Wodecka D., „Dziadek do piachu”, GW 17.11.2008.

## Keywords

old people activity, popularize old people problems, discussion about old age, seniors social functioning

## Summary

The author presents various of old people problems and life styles in old age. Problems of old persons functioning in social life are considered in news paper (Gazeta Wyborcza) as a important and non typical in pop cultural world and society. The discussion concerns activity, family living, education, work and friendship of seniors and advertizes affirmation and inclusion old people as well.



## Przygotowanie do własnej śmierci. Perspektywa osób starszych

Niniejszy artykuł chciałbym rozpocząć dygresją, spostrzeżeniem, które mi się nasuwa, po tym jak koncentrując swoje zainteresowania naukowe na troskach egzystencjalnych kilkakrotnie zainicjowałem w kręgach andragogów dyskurs (dotychczas rzadko podejmowany, choć oczywiście obecny) na temat przygotowania do śmierci. Czy można być gotowym na śmierć? Czy w ogóle można przygotować się do śmierci? Okazuje się, że jest to jedno z bardziej „drażliwych” pytań, jakie przychodzi stawiać w dyskursie naukowym i na gruncie bardziej prywatnym. Zauważyłem, że tematyka śmierci wzbudza ogromne zainteresowanie wśród ludzi nauki, dydaktyków, a także wśród studentów. Zaskakujące jest jednak to, że przyjmowane postawy, wobec problemu przygotowania się do śmierci, są zazwyczaj skrajne. Albo jestem za, albo przeciw. Jednak pytanie o sens przygotowania do śmierci ma ogromne znaczenie w szczególności dla pedagogów. Konsekwencją pozytywnej odpowiedzi na wyżej postawione pytania jest konieczność zmierzenia się z edukacją wobec śmierci, z wychowaniem do śmierci. Stoję na stanowisku, że skoro śmierć innego i świadomość własnej skończoności są wyjątkowymi fenomenami, wydarzeniami granicznymi, oddziałującymi na człowieka przez całe życie, konfrontującymi każdą myślącą osobę z pytaniami natury egzystencjalnej, to z perspektywy pedagogicznej nie ma żadnego wytłumaczenia, by nie wspomagać człowieka w całościowym jego rozwoju, pomijając kwestię szczególnej wagi, jaką jest właśnie koniec ziemskiej egzystencji. Śmierć, jak seksualność, miłość, agresja czy choroba, jest i musi mieć swoje miejsce w obszarze zainteresowań nauk o wychowaniu. A w szczególności, we

wspomaganiu rozwoju dorosłego człowieka, kwestia śmierci jawi się jako niezwykle istotna. W niniejszym opracowaniu przedstawione zostaną refleksje ludzi starszych dotyczące przygotowania się do własnej śmierci. Technika zebrania danych były listy, które seniorzy pisali do innych pokoleń na podstawie rozwinięcia tematu „Moje życie – moja śmierć”. Z listów tych wyłoniło się kilka kategorii, będących filarami przekazu zawartego w przesłaniu starszych do młodszych. Są to: afirmacja wiary w Boga oraz szacunku dla rodziny i ludzi w ogóle, ale także wyłaniający się lęk przed cierpieniem i samotnością. Pojawia się także kwestia przygotowania do starości i samej śmierci, która nierozzerwalnie wiąże się z bilansem życia. Właśnie tę kwestię – przygotowania do śmierci, chciałbym przybliżyć w niniejszym tekście.

Przed ponad czterema dekadami Elisabeth Kübler-Ross rozpoczęła dyskurs o istotności rozmowy na temat śmierci, zainspirowana prowadzonymi przez siebie rozmowami z osobami terminalnie chorymi. Pierwsze wydanie książki *Rozmowy o śmierci i umieraniu* wywołało falę zainteresowania tematyką tanatologiczną i w konsekwencji spowodowało powolną zmianę podejścia personelu medycznego do pacjentów i ich rodzin. Zaczęto także stawiać pytanie o przygotowanie ludzi do śmierci, o jakość opieki hospicyjnej. Przełamano tym samym tabu, jakim było zjawisko umierania i sama śmierć, co w konsekwencji znalazło swoje odzwierciedlenie także w badaniach z zakresu nauk o wychowaniu, włącznie z wyodrębnieniem się nurtu, który podnosił istotność „kształcenia do śmierci”, czyli *death education*. Śmierć zaczęto oswajać, by można było wspomóc człowieka w jego bolesnej świadomości własnej śmiertelności.

Irvin D. Yalom tę świadomość określił mianem „rany śmiertelności”, wyjaśniając: „Świadomość jest najwyższym darem, skarbem tak cennym jak życie. To dzięki niej jesteśmy ludźmi. Ale płacimy za to wysoką cenę: rani nas to, że jesteśmy śmiertelni. Na nasze istnienie zawsze pada cień gorzkiej wiedzy, że będziemy dorastać, kwitnąć i wreszcie – co nieuniknione – zaczniemy słabnąć i umieramy”. (2008b, s. 11)

Wiadomo, śmierć przynosi ból i łzy, ale niestety świat jest tak skonstruowany, że coś się zaczyna, a później kończy. Ktoś się rodzi, a ktoś umiera, ktoś uroni łzę, a ktoś się cieszy. Trzeba przystanąć, zapłakać, pomodlić się i wtedy człowiekowi jest lżej na sercu. Rozmowa z kimś bliskim, zaufanym także pomaga. Nie warto smutku zamykać w sobie. Wiem, że to nie jest łatwe, ale gwarantuję, że skuteczne. (Wiesława)

Kübler-Ross pisze: „Umierać jest ciężko i zawsze tak będzie, nawet jeśli nauczyliśmy się akceptować śmierć jako integralną część naszego życia, ponieważ umieranie oznacza porzucenie życia na tej ziemi. Jednak możemy również nauczyć się postrzegać śmierć z zupełnie innej perspektywy, wprowadzić ją ponownie do naszego życia nie jako przerażającego obcego, lecz jako oczekiwanego towarzysza, a wtedy będziemy również mogli nauczyć się, jak przeżyć nasze życie z sensem – z pełnym zrozumieniem naszej śmiertelności, ograniczoności naszego czasu tutaj [...]” (2008, s. 34–35). W sukurs badaczce przyjdzie współczesny wybitny psychiatra Yalom przekonując, że: „śmierć i życie wzajemnie się z sobą wiążą: choć fizycznie śmierć nas niszczy, idea śmierci nas zbawia. Gdy uznamy rzeczywistość śmierci, życie nabiera smaku, radykalnie zmienia się perspektywa życiowa, a my, zamiast wypełniać życie rozrywkami, sposobami na uspokojenie i miálkimi obawami, zaczynamy żyć w sposób bardziej autentyczny” (Yalom 2008a, s. 47).

Na chwilę obecną świadomość tego, że śmierć może przyjść w każdym momencie, dodaje mi siły. Chce mi się więcej. Mam ochotę podróżować, być bliżej natury, rodziny, otwierać się na ludzi i cieszyć każdym dniem. Zderzenie mojego umysłu z myślami o śmierci pozwalają poznawać mi świat bardziej niż kiedykolwiek. Kiedy człowiek nie zdaje sobie sprawy z tego, że dany dzień może być jego ostatnim – marnuje go. Ja, dzięki swoim przeżyciom, a przede wszystkim wiekowi, potrafię się cieszyć z tego, co mam, co ofiaruje mi każdy dzień. Staram się żyć lepiej, zgodnie ze swoją naturą i przekonaniami. Różany krzew, który kwitnie przed moim domem, jest dla mnie czymś zupełnie innym niż dla reszty ludzi. Cieszę się z tego, że kwitnie. (Józef)

Całe życie jest przygotowaniem do śmierci, bo zawsze jest okazja i czas na refleksję. Swoista eksplozja myśli o własnej śmierci powstaje w wyniku eksponowania śmiertelności. Sytuacją taką może być przeżycie wypadku, własna choroba, śmierć bliskiej osoby czy inne wydarzenie znaczące. Starość jest czasem, w którym o przemijaniu myśli się więcej za sprawą występujących w życiu codziennym konfrontacji z ludźmi, wydarzeniami, wspomnieniami, a nawet przedmiotami, które to samym swoim istnieniem są dowodem upływającego czasu. To wśród ludzi starszych częściej umierają przyjaciele – rówieśnicy, członkowie rodzin, a o skończoności przypominają zdjęcia, a nawet odbicie własnej twarzy w lustrze. Wtedy,

w konfrontacji z wizją zbliżającej się śmierci własnej, kluczową rolę odgrywa bilans życia. Jego subiektywna analiza pozwala pogodzić się z własnym odejściem bądź jest źródłem buntu wobec ludzkiej skończoności. Jeśli człowiek swoje życie przeżył tak, że z perspektywy własnej starości postrzega je jako wartościowe, to śmierć staje się łatwiejsza do zaakceptowania. Gdy nie wykorzystano życiowych szans i dokonywano złych wyborów, to śmierć w nieodwracalny sposób niweczy możliwości czerpania satysfakcji z życia, jest więc przerażającym wydarzeniem, na zawsze pozbawiającym możliwości zmiany.

Myślę, że starość pozwala mi popatrzeć na śmierć przez pryzmat życia, do którego nikt poza mną nie ma prawa, a to w jaki sposób je przeżyję i wykorzystam, zależy tylko ode mnie. Dzięki temu każdego dnia osuwam się z myślą, że mogę odejść, ale myśl o tym, że wykorzystałem swoje życie najlepiej jak potrafiłem uspokaja mnie. (Józef)

Nie boję się śmierci, bardziej podsumowania życia. Nie wiem czy umieram, bo i nie wiem jak się umiera. Skoro młody może umrzeć, to i stary już musi, taka jest kolej rzeczy, trzeba drugie miejsce zrobić. (Janina)

Sama starość to czas swoistej konfrontacji ze śmiercią. Świat wokół się zmienia, następuje symboliczna śmierć „dawnych” wartości. Odchodzi świat, w którym człowiek czuł się dobrze, który kreował, a nadchodzi nowy, niezrozumiały. Odchodzi generacja, z którą można się było utożsamiać, umierają bliscy, znajomi. Starość to także utrata tych, którzy w życiu odgrywali kluczowe role. Śmierci bliskich osób w szczególny sposób skłaniają do refleksji, pozwalają ośwoić śmierć, uświadomić sobie własną kruchość.

Gdy jest się młodym, starość, przemijanie i śmierć to pojęcia takie odległe... Za młodu nie myślało się za dużo o tych smutnych sprawach, ale teraz gdy rozmawiam z kimś znajomym, a za parę dni dowiaduję się, że on nie żyje, to siłą rzeczy myślę niekiedy o tym. Z czasem na wiele spraw człowiek patrzy inaczej, wiek robi swoje... (Karolina, 79)

W listach od seniorów znajdujemy przede wszystkim apel do przygotowania się na starość i akceptację śmierci. Dla wielu autorów listów przygotowanie do starości rozumiane jest właśnie jako naturalny proces, wynikający z cyklu życia, całe życie jest przygotowaniem do starości i w końcu do śmierci.

A co do śmierci, czy się przygotowuję? Chyba przez całe życie człowiek wie, że jest tylko iskierką w tym świecie, która jak szybko zapłonęła, tak szybko może być zdmuchnięta. (Janina)

Moim zdaniem na śmierć nie można się przygotować. Gdy ktoś w rodzinie ciężko choruje i wiadomo, że już niestety nie da się nic zrobić, tli się w nas jeszcze iskierka nadziei. Wszyscy wkoło wiedzą, że to już ostatnie dni, ale łatwiej się z tym pogodzić niż ze śmiercią nagłą, młodej, zdrowej, wkraczającej w życie osoby. Jest to ogromny szok, a świadomość, że już nigdy nie będzie można się pośmiać, porozmawiać, jest najgorsza. (Wanda 78)

Czy tego chcemy, czy nie i tak się zestarzejemy. Ważne, aby ten fakt zaakceptować. Przemijanie jest wpisane w nasze istnienie. To nieprawda, że nie boję się starości, niedołęstwa, śmierci. Każdy człowiek się boi, ale na ostateczność można się przygotować, można nie fizycznie, ale chociaż psychicznie. Ból, cierpienie jest zapisane w los człowieka. Nieważne czy jest się osobą wierzącą, czy nie. Ważne by nie umierać w samotności, a o to też musimy się postarać. (Jagoda, 68)

Niestety czas płynie nieubłaganie i wiem o tym, że każdy dzień przybliży mnie do śmierci. [...] Teraz trzeba cieszyć się z tego co mam i z czasu, jaki mi pozostał. Kiedy nadejdzie «ten» dzień, to ja na pewno będę na niego gotowa. (Henryka)

Niech ten zestaw fragmentów listów, zapewniających o możliwości przygotowania się na ostatni etap życia, zakończy bardzo poetyckie wyznanie odnoszące się do średniowiecznego postulatu ciągłego przypominania sobie o własnej śmiertelności.

Starość jest częstką tworzenia – jak w momencie narodzin zegar śmierci zaczyna tykać, ale siwy włos można przemalować farbą szarunku, miłości, cierpliwości wówczas cykuta *memento mori* pachnieć zaczyna majową łąką i niebem wieczności. (Józefina)

Można zatem zauważyć, że dla dorosłego człowieka przygotowanie się do śmierci to intencjonalne, świadome, długotrwałe działania, mające na celu akceptację własnej skończoności oraz świadome i godne życie w jego ostatniej fazie. Jest to gromadzenie doświadczeń życiowych, wiedzy, kreowanie postaw, które pozwolą, poprzez świadomość śmierci, przeżywać swoje życie, by stać się w pełni człowiekiem i by chwile poprzedzające śmierć mogły być postrzegane jako ostatni etap rozwoju.

Myśli o śmierci towarzyszą człowiekowi przez całe życie, ale poza okresami rozwojowymi, które cechuje większa lub mniejsza podatność na refleksje o śmiertelności, kluczowe w konfrontowaniu się ze śmiercią własną są silne przeżycia, „kamienie milowe”, wydarzenia znaczące, czy używając języka Jaspersa „sytuacje graniczne”. Te wydarzenia o charakterze egzystencjalnym wymuszają niejako koncentrację uwagi na wartościach wyższych, na poszukiwaniu sensu. Śmierć jawi się wtedy jako kluczowe pojęcie – troska egzystencjalna, z którą przyjdzie się zmierzyć. W listach najbardziej wyrazistymi sytuacjami granicznymi są: choroba, cierpienie i śmierć.

Czasami, kiedy mam wszystkiego dość, a przyznam, że zdarzają się takie chwile, to rozmyślałam o śmierci. Wiele w życiu przesłam. Byłam chora na jakąś infekcję skórą. Pięć miesięcy przeleżałam w szpitalu. Lekarze nie potrafili postawić konkretnej diagnozy. Jaka myśl mnie przepełniała? «Na pewno raczysko jakieś się przyplątało». Nie chciałam mówić tego na głos, myślałam «jakoś to będzie», ale tak naprawdę byłam zdruzgotana. Na szczęście to, co przypuszczałam, nie sprawdziło się. Był to liszaj, który się ukazywał podczas mojego stresu. (Hanna, 58)

Przygotowanie się do śmierci wymaga wpiętej jej akceptacji. Zgoda na własną skończoność pozwala dostrzec śmierć jako punkt krytyczny, uświadomić sobie nieodwracalność. Jest to jednocześnie okazja do przewartościowania życia, znalezienia w nim sensu. Przygotowywanie się do śmierci to długotrwały, aktywny proces poszukiwania sensu życia i odejścia, godzenia się z nieuchronnością śmierci, to jej planowanie i kreowanie sytuacji skłaniających do refleksji nad własną skończonością. Jednak nie każdy godzi się na śmierć. Pomimo że nie ma żadnej możliwości aby jej uniknąć, rodzi się bunt wobec skończoności i chęć przeciwstawienia się naturalnemu procesowi starzenia się, które ma prowadzić do unicestwienia.

Celem przygotowania się do śmierci jest godne przeżycie ostatniego etapu, często bardzo intensywnego rozwoju. Jest to proces świadomego, celowego podejmowania aktywności, polegający nie tylko na planowanych działaniach rozwojowych lecz także (a może przede wszystkim) na wykorzystaniu sytuacji życiowych, zdarzeń, doświadczeń, do refleksji nad sensem życia.

Dla osób religijnych całe życie jest przygotowaniem do śmierci: „wiara i życie godne z nią, rozważanie Pisma Świętego, Sakramenty Święte pomagają w przygotowaniu się do śmierci i jednocześnie przynoszą ulgę w cierpieniach”. (Wandrasz 2005, s. 348)

Bóg jest miłosierny i tak jak przez całe życie czuwał nad nami, tak będzie i teraz w tym ważnym momencie. (Matylda, 72)

Myślę, że śmierci nie należy się bać, przecież ona uczyni nas nie-skończenie dobrymi. Trzeba żyć zgodnie z własnym sumieniem, wtedy czeka się na nią spokojnie. Życzę Ci Gosiu właśnie takiego życia. (Stefania)

Można w tym miejscu odwołać się do maksymy Nietzschego, wedle której wszystko, co człowieka nie zabija, miałoby go wzmacniać. Czytając zakończenie listu Pani Igi odnosi się wrażenie, że istnieje wyzwalająca moc niszczycielskich doświadczeń.

Kocham bardzo Boga i ludzi, kocham cudowny świat przepełniony miłością, ale i goryczą. Widzę krzywdę i zło. Staram się zastępować je dobrem. Jestem często bezsilna, ale nie zawsze bezradna i wiele udaje mi się zmienić, zwłaszcza w sobie. Widzę siebie, widzę moje wnętrza duchowe. Mimo ograniczeń chcę mi się żyć, ale wiem, że muszę spotkać się ze śmiercią i staram się każdego dnia do niej przygotować. Może warto chorować po to, aby przygotować się do śmierci? – Chorująca na ciele, ale zdrowiejąca na duszy. (Iga)

Biografia człowieka usłana jest stratami bliskich ludzi. Są to wydarzenia inspirujące myśli o przemijaniu, o sensie istnienia, o własnej skończoności. Każda żałoba niesie potencjał, który może przerodzić się w dojrzałą postawę wobec własnej śmierci. Żałoba jest naturalną lekcją życia w cieniu śmierci, ale też każda strata przeżywana jest inaczej.

Mam 62 lata, jestem wdową od 9 lat. Z moim mężem przeżyłam niezwykle, najpiękniejsze 32 lata życia. Dał mi tyle radości, szczęścia, że nie sposób wyrazić tego słowami. Cieszę się z moich dzieci i wnuków. Uszczęśliwiają mnie i rozczulają, bo odczytuję w nich moje ślady. Szkoda tylko, że nie mam ich na co dzień. Bardzo przeżyłam śmierć męża. Miałam wrażenie, że moje życie się skończyło. Zamykałam się



w czterech ścianach, ze łzami w oczach wspominałam dobre czasy przeżyte razem i z rodziną. Wtedy zrozumiałam, że nadeszła samotność i rozmyślałam co będzie dalej. Nie myśląc o śmierci, bojąc się cierpienia, niepełnosprawności, by nie być ciężarem dla bliskich. Do samotności, starości trzeba się przyzwyczaić i pogodzić się, nie myśleć co będzie dalej, a wyrokowi boskiemu nie należy się sprzeciwiać. Cieszę się z każdego następnego ranka, kiedy się budzę, a za oknem świeci słońeczko, daje mi otuchę do życia. (Anna, 62)

Najtrudniejsza do przepracowania żałoba wiąże się ze śmiercią własnego dziecka, gdyż „naturalną” kolejną cyklu życia jest pierwszeństwo śmierci rodziców – starszego pokolenia. Przygotowanie do śmierci warunkowane jest, jak wcześniej wspomniano, jej akceptacją, poniższa wypowiedź reprezentuje powszechny pogląd o trudności pogodzenia się ze śmiercią ludzi młodych. W starość śmierć jest wpisana, ale zawsze odejście dzieci będzie spotykać się ze sprzeciwem. Niemniej śmierć własna w wielu listach postrzegana jest jako droga prowadząca do spotkania z tymi właśnie, którzy odeszli.

Najdroższa Kochana Córeczko. Odeszłaś jako piękny, pachnący, świeży kwiat. Byłaś mądrą, poważną, opiekuńczą, najlepszą córką na ziemi. Zostawiłaś po sobie piękne wspomnienia oraz ból i tęsknotę, od czego nigdy nie można się uwolnić. Odeszłaś ale żyjesz i jestem z Tobą. Codziennie często w ciągu dnia i nocy rozmawiamy z sobą, śmiejemy się, planujemy, co mogłoby być w «rzeczywistości» doskonale, i w takich chwilach nigdy nie płaczę. Byłaś dla mnie największą wartością, największym skarbem, bez którego bardzo trudno dalej żyć. Znika uśmiech, radość życia, pozostaje cierpienie, smutek i wielka tęsknota. Kochana Dorotko, ja powoli przygotowuję się do odejścia, rozstania z pięknym światem. Żyję nadzieją, że spotkamy się w drugim naszym życiu. Do zobaczenia Córeczko! Matka. (Elwira)

Nie wszyscy są jednak przekonani, że do tych ostatnich dni życia można i należy się przygotować. Albo że jakiegokolwiek działanie tego typu może być efektywne. „Jest oczywiste, że do śmierci nie jesteśmy nigdy dobrze przygotowani. Śmierć zawsze nas jakoś zaskakuje i przychodzi w złej chwili. Nawet samobójca może być zdziwiony tym, że jego życie nie potoczyło się inaczej i musi zakończyć się przedwcześnie”. (Hołówka 2010, s. 114).

Pisząc ten list wiem, że nadchodzi mój nieuchronny koniec życia. Choroba zrobiła pustki w moim organizmie, więc czas się pożegnać. Ciężko mi o tym pisać, bo człowiek nigdy nie jest przygotowany na śmierć, może się tylko z tym faktem pogodzić lub nauczyć się żyć z tą myślą przez ostatnie dni życia. (Zuzanna)

Nie mogę zapomnieć nie tylko śmierci mojej mamy, ale także wszystkich moich bliskich, którzy tak szybko i niespodziewanie odeszli. Lecz nic nie możemy na to poradzić, pomimo że ta śmierć jest tak okropna, czeka na każdego z nas, czyha kiedy nas dopaść, a my niestety nie znamy dnia ani godziny, kiedy po nas przyjdzie. Na pewno nigdy nie będziemy mogli ujrzyć potęgi śmierci i nigdy również się z tym faktem nie pogodzimy. [...] Dlaczego ludzie umierają? Wielu ludzi tłumaczy, że tak po prostu musi być, lecz dla mnie to nie jest przekonująca odpowiedź ani nie daje żadnej satysfakcji, zwłaszcza kiedy straci się tak bliską osobę, jaką jest własna siostra. Takie stwierdzenie jest dla mnie głupie, ponieważ ludzkość nie stać na nic innego. (Irmína)

Wśród listów można także zaobserwować postawy świadczące o unikaniu refleksji na temat własnej śmiertelności. Wielu osobom przychodzi z trudem odwoływanie się do swoich przemyśleń, spora część listów zupełnie odbiegała od tematu. Można przyjąć, że dla wielu założenie jest takie, iż lepiej nie myśleć o śmierci, nie przejmować się nią, nie wywoływać myśli o przemijaniu, gdy nie jest to konieczne. Może uruchomiły się mechanizmy, które łagodzą lęk przed śmiercią, odpychając jednocześnie refleksję o kruchości życia, co dokładnie wyjaśnia Teoria Opanowania Trwogi (Por. Fabiś, 2011).

O śmierci myślę tylko, gdy umierają bliscy lub podejmuję jakieś ważne życiowe decyzje. Czas leci, życie się toczy, a my nawet na chwilę nie zastanawiamy się, co będzie jak nas nie będzie. Szczerze, to nawet nie chcę sobie tego wyobrazić, bo przyznam, że mnie to przeraża. Myślę, że każdy z nas boi się śmierci i dlatego tak niewielu ludzi – zwykłych ludzi o niej mówi. I ja przy tym pozostanę. Niech życie się toczy, czas przemija, a co będzie, to czas pokaże. Każdy ma świeczkę zapaloną i ta świeczka kiedyś każdemu zgaśnie. (Jan)

Analizując listy, których fragmenty przytoczone zostały w niniejszym artykule, można wnioskować, że jak w całej strukturze społecznej, tak i wśród seniorów są tacy, którzy widzą potrzebę przygotowania się

na śmierć oraz osoby podważające sensowność takich działań. Narzędziem do konfrontacji z własną śmiertelnością jest bilans życia. Dobrze życie to szansa na godną śmierć, a w zasadzie subiektywne odczucia zawarte w podsumowaniu życia pomagają stawić czoła świadomości własnej śmiertelności. Wiara i religijne życie ułatwiają oswojenie się z myślą o odejściu, gdyż „po drugiej stronie” jest lepszy świat, a co niezwykle istotne czekają tam bliscy, których brakuje już w życiu doczesnym. Wielokrotnie ludzie starsi podkreślają, iż przygotowanie się do starości i własnej śmierci jest procesem długotrwałym. Żyć w zgodzie z przyjętymi zasadami, dbając o rodzinę i bliskich, wykorzystując sytuacje trudne do wzmocnienia pozytywnego nastawienia do życia, pozwala spojrzeć na śmierć jak na naturalny etap istnienia, wieńczący egzystencję w tym świecie. Przesłanie ludzi doświadczonych życiem do młodych generacji można sformułować zatem następująco: przygotowanie do śmierci to całożyciowy proces. Żyjąc zgodnie z takimi wartościami jak: rodzina, przyjaźń, dobro – akceptacja własnej śmierci staje się naturalnym zjawiskiem. Jest jeszcze dla ludzi wierzących wsparcie – ich wiara, która dodaje sił w przewyżnianiu trudów życia, pozwala ufać, że śmierć jest tylko przejściem do lepszej egzystencji.

## Bibliografia

Fabiś A. (2011), *Teoria Opanowania Trwogi i jej implikacje dla opieki i wsparcia w starości*, [w:] A. Fabiś, M. Muszyński (red.), *Społeczne wymiary starzenia się*, Biblioteka Gerontologii Społecznej, tom IV, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Administracji, Bielsko-Biała, s. 219–231.

Hołówka J. (2010), *Śmierć godna i pospolita*, [w:] M. Górecki (red.) *Prawda umierania i tajemnica śmierci*, Wydawnictwo Akademickie Żak, s. 111–126.

Kübler-Ross E. (1998), *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Media Rodzina, Poznań.

Kübler-Ross E. (2008), *Śmierć – ostatni etap rozwoju*, Laurum, Warszawa.

Wandrasz M. (2005), *Religijność a postawa wobec śmierci u osób przewlekle chorych*, [w:] J. Makselon (red.), *Człowiek wobec śmierci. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie, Kraków, s. 337–354.

Yalom I. D. (2008a), *Psychoterapia egzystencjalna*, tłum. A. Tanalska-Dulęba, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.

Yalom I. D. (2008b), *Patrząc w słońce. Jak pokonać grozę śmierci*, tłum. A. Dodziuk, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.

## Keywords

death, preparing for death, existential worries, old age

## Summary

The leitmotif of the text is the process of preparing for death. Death, being the culmination of each separate life is a phenomenon every person has to cope with during their lifetime- encountering the deaths of others and confronting their own ones. The author perceives the need of including some reflection on one's own mortality into the whole process of preparing for the old age. The results of the analysis of letters written by elderly people are to be useful in establishing the specificity of this process. Thanks to the messages included in those letters future generations receive the knowledge which may help to accustom to the thought of one's own death.

# O potencjale badawczym Internetu z perspektywy geragogiki ze szczególnym uwzględnieniem obszaru internetowego forum dyskusyjnego

## Geragogika a upowszechnienie Internetu

Termin *geragogika* został wprowadzony do dyskursu naukowego w 1952 roku dzięki pracom niemieckiego neurologa i psychiatry Ferdynanda Adalberta Kehra (1883–1966). Do niedawna zasługę tę przypisywano niemieckiemu pedagogowi Hansowi Mieskes (1915–2006), jednak ten po raz pierwszy użył terminu *geragogika* w 1956 roku. W roku 1962 niemiecki pedagog i filozof Otto Friedrich Bollnow (1903–1991) zaproponował termin synonimiczny – *gerontagogika*. Dziś z geragogiką należy utożsamiać szereg innych pojęć, wyrażających naukowe zainteresowanie procesem kształcenia i rozwoju ludzi starych. Należą do nich: *gerontopedagogika*, *geragogia*, *andragogika podeszłego wieku*, *gerontologia wychowawcza*, *gerontologia edukacyjna*, *pedagogika starzenia się i starości* czy *wychowanie do starości* (zob. Klingenberger 1996, s. 20–n.; Veelken 2000, s. 87–n.; Wingchen 2004, s. 51–n.; Szarota 2004, s. 17–19; Zych 2010, s. 62–63; Bubolz-Lutz i in. 2010, s. 11–n.). Zróżnicowanie w nazewnictwie, poniekąd także w sposobie wyznaczania szczegółowych obszarów badawczych geragogiki (i jej odpowiedników), uwarunkowane jest historycznie i ma związek z akademickim oraz administracyjno-prawnym podejściem do tego zagadnienia. Regionalne różnice powiązane są przy tym z niejednorodnością w zakresie językowego i kulturowego odbioru oraz opisu podejmowanych problemów badawczych (Jaroszeńska, 2011). Nie zmienia to faktu, że jest to dyscyplina, której rozwój przypada na okres niezwykle dynamiczny pod względem transformacji ustrojowych, gospodarczych, społeczno-kulturowych oraz technologicznych o charakterze globalnym.

Nawiązując do tytułu niniejszego artykułu, warto zadać zatem pytanie, co wspólnego z Internetem ma geragogika poza tym, że zarówno globalna sieć, jak i nauka o szeroko rozumianym kształceniu ludzi starszych i wspomaganiu ich w procesie starzenia się zaczęły rozwijać się mniej więcej w tym samym okresie? Odpowiedź na to pytanie przynosi: po pierwsze – analiza aktualnego stadium rozwoju usług internetowych, po drugie – przegląd najnowszych projekcji demograficznych prowadzonych przez krajowe i międzynarodowe urzędy statystyczne. Ze względu na ograniczenia redakcyjne zarówno pierwsza, jak i druga kwestia zostanie tu omówiona bardzo skrótowo ze wskazaniem na graficzną formę prezentacji treści. Rozważania skoncentrowane zostaną przy tym na polskim kontekście sytuacyjnym.

Od czasu zawiązania w 1969 roku pierwszego połączenia sieci ARPANET pomiędzy czterema amerykańskimi ośrodkami uniwersyteckimi (UCLA – University of California, Los Angeles; UCSB – University of California, Santa Barbara; Stanford University; University of Utah) liczba użytkowników Internetu według szacunków Międzynarodowego Związku Telekomunikacyjnego przekroczyła dwa miliardy. Oznacza to, że niemal co trzeci człowiek na świecie korzysta z globalnej sieci (zob. *International Telecommunication Union*, 2010). Pomimo technologicznego zapóźnienia, dużą dynamikę przyrostu zaobserwować można także w Polsce (zob. Wykres 1). To zaś implikuje znaczące transformacje również na krajowym rynku usług internetowych. Warto tu nadmienić, że o miarodajnym monitoringu zasięgu oraz sposobów korzystania z Internetu w Polsce, w tym o pomiarze aktualnej liczby i struktury demograficznej czy społeczno-zawodowej jego użytkowników, można mówić dopiero od 2000 roku. Wtedy właśnie Instytut Millward Brown SMG/KRC uruchomił badanie *Net Track*. Jest to eksperyment o charakterze ciągłym prowadzony na próbie badawczej obejmującej 48 tys. respondentów w skali roku, będących w wieku od 15 do 75 lat. Podobny charakter ma badanie *Megapanel*, prowadzone przez firmę Polskie Badania Internetu.

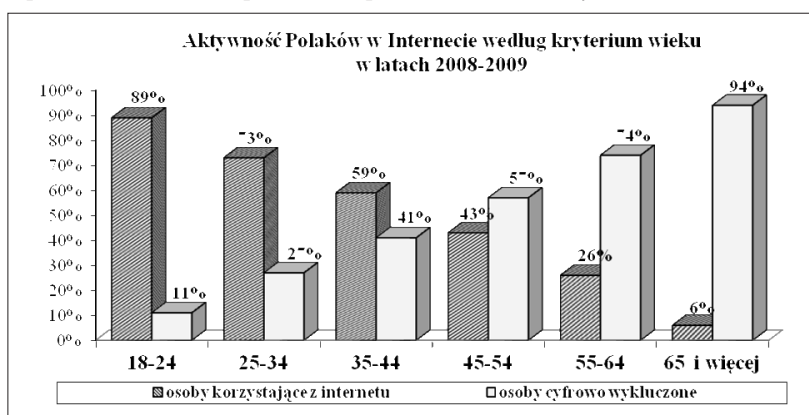
Dziś zupełnie naturalnym wydaje się więc rozwój Internetu w rozumieniu przestrzennym, jakościowym oraz w zakresie oferowanych za jego pośrednictwem usług. Obniżenie kosztów użytkowania i upowszechnienie nowych technologii, także w Polsce, sprzyja natomiast wzrostowi liczby osób korzystających z globalnej sieci. Zmiany te w głównej mierze dotyczą młodych pokoleń, choć pewne czynniki przesądzają o tym, że i osoby starsze zaczynają odwiedzać cyberświat. Niestety w Polsce w dalszym ciągu udział seniorów w ogólnej liczbie internautów jest niewielki,

Wykres 1. Odsetek Polaków korzystających z Internetu w latach 2001–2010.  
Opracowanie własne na podstawie danych Instytutu Millward Brown SMG/KRC  
(za: InternetStats. pl).



co z kolei odpowiada wysokiemu poziomowi ich cyfrowego wykluczenia (zob. Wykres 2). Tymczasem, w dobie technologizacji i cyfryzacji każdej niemalże dziedziny życia, brak stałego dostępu do Internetu lub też brak kompetencji, które pozwalałyby na korzystanie z tych technologii, urasta do rangi jednego z kluczowych problemów społecznych. Konsekwencją wykluczenia cyfrowego jest bowiem obniżenie życiowych szans zarówno na rynkach pracy, jak i w wymiarze indywidualnej oraz społeczno-kulturalnej aktywności seniorów bądź osób znajdujących się na progu metrykalnej starości, w tzw. wieku niemobilnym.

Wykres 2. Aktywność Polaków w Internecie według kryterium wieku (2008/2009).  
Opracowanie własne na podstawie raportu *Portret internauty* (2009, s. 10).

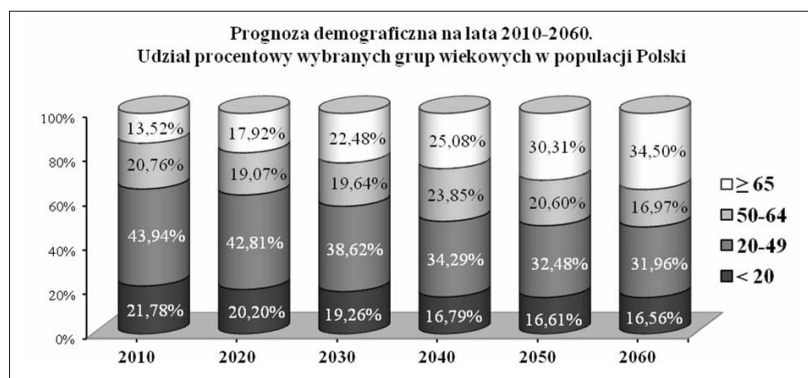




Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele. Do najważniejszych zaliczyć należy: bariery finansowe, bariery zasięgu Internetu, bariery sprzętowe oraz w zakresie software, bariery kompetencyjne potencjalnych użytkowników globalnej sieci, ubogą ofertę usług dedykowanych seniorom, nieświadomość oferty i/lub możliwości Internetu, bariery psychologiczne (negatywne postawy, stereotypy itp.), cyfrowe autowykluczanie się lub po prostu brak potrzeby korzystania z Internetu (Batorski i in. 2010, s. 25).

Dane statystyczne gromadzone i udostępniane chociażby przez GUS czy EUROSTAT wskazują jednoznacznie, że rola Internetu w życiu starszych pokoleń Polaków będzie rosła podobnie jak dzieje się to w wielu innych państwach europejskich, zwłaszcza w zachodniej części Europy. Jako medium wykorzystywane na potrzeby działalności instytucji publicznych i w konsekwencji globalnych przemian technologicznych stanie się on ogólnodostępny. Niekiedy wręcz niezbędny. Trudno nie zgodzić się też z tezą, że jako medium skomercjalizowane Internet, a właściwie oferta dystrybuowanych za jego pośrednictwem usług, musi zostać dostosowany/a do potrzeb ogółu społeczeństwa. Wymogi te będą zapewne zmieniać się tak jak struktura społeczna Polski. Jest to istotne o tyle, że według najnowszych projekcji demograficznych w nadchodzącym półwieczu Polska będzie jednym z państw, które w największym stopniu zostaną doświadczone przez skutki demograficznego przejścia. Wraz z przyrostem w populacji frakcji seniorów (zob. Wykres 3) nieunikniony jest zatem wzrost ich społeczno-kulturowego, politycznego, ale także

Wykres 3. Prognozowana dynamika zmian struktury ludności Polski w zakresie wybranych grup wiekowych w latach 2010–2060. Wykres na podstawie: EUROSTAT: EUROPOP 2010.



ekonomicznego znaczenia, co z kolei będzie miało przełożenie m.in. na rozwój wyspecjalizowanej oferty usług internetowych adresowanych właśnie do seniorów. Co więcej, część z wyszczególnionych barier, które dziś jeszcze utrudniają lub uniemożliwiają aktywną działalność seniorów w sieci, wskutek stałego rozwoju świadomości i kompetencji cyfrowych osób znajdujących się aktualnie w fazie średniej dorosłości, wraz z wchodzeniem tej grupy w trzeci wiek życia, będzie po prostu w sposób naturalny eliminowana bądź przynajmniej osłabiana. W perspektywie kilku-, kilkunasto-, a z pewnością kilkudziesięcioletniej spłót tych czynników można tym samym uznać za element zacieśniający związki pomiędzy Internetem a geragogiką.

## Korelacja różnych źródeł wiedzy w procesie badania Internetu

Wykazując, że w pewnych okolicznościach związki Internetu z geragogiką zacieśniają się coraz bardziej i że ta tendencja będzie utrzymywała się jeszcze przez długie lata, nabierając przy tym tempa, warto wskazać na podstawowe źródła wiedzy o „polskim” Internecie i jego użytkownikach, m.in. tych będących już w wieku senioralnym. Dostępność takich źródeł zwiększa bowiem badawczy potencjał przedmiotowego medium.

Do kategorii źródeł podstawowych należy zaliczyć przede wszystkim cykliczne raporty statystyczne prowadzone przez wyspecjalizowane, tak krajowe, jak i międzynarodowe, ośrodki badań i analiz. Ukazują one, najczęściej w wymiarze ilościowym, ogólne trendy rozwojowe w zakresie udziału oraz sposobów wykorzystywania nowych technologii w poszczególnych krajach, regionach czy na mikroobszarach. Z racji przynależności Polski do struktur UE, jak również do szeregu innych międzynarodowych stowarzyszeń, w raportach tych publikowane są dane także o polskich internautach. Ważnym źródłem informacji, które w pewnym zakresie należy uznać za podstawowe, są ośrodki czy instytuty badawcze ukierunkowane na wieloaspektowe badanie opinii społecznej, m.in. na temat Internetu. Diagnozy tych instytucji opierają się w głównej mierze na szeroko rozumianych badaniach sondażowych, wykorzystujących do gromadzenia informacji tak metodę bezpośredniego kontaktu ankietera z respondentem, jak i różnorodne narzędzia teleinformatyczne. Katalog preferowanych przez nie metod, technik i narzędzi badawczych nie ogranicza się przy tym do metodologii ilościowej,

lecz obejmuje również metodologię pogłębionych badań jakościowych. Kolejnym źródłem pozwalającym na ocenę aktywności Polaków, w tym seniorów, w Internecie są wewnętrzne pomiary poszczególnych portali, serwisów czy wyszukiwarek internetowych. W tym wypadku przede wszystkim o charakterze ilościowym i obejmującym takie kategorie jak: domeny, odsłony witryn, rejestracje, logowania, zapytania, uploady/downloady, transakcje i inne działania. Pozwalają one określić co najmniej podstawowy profil polskiego internauty. Warto zwrócić uwagę także na ogólnodostępne serwisy internetowe: InternetStats. pl oraz Internet World Stats, na których gromadzone są, a często także szczegółowo komentowane, najnowsze raporty i analizy na temat globalnej sieci.

Bardziej szczegółowych danych na temat podejmowanych aktywności, przyzwyczajień, preferencji konsumenckich, statusu ekonomicznego, ale także poszukiwanych treści czy chociażby stopnia zaawansowania kompetencyjnego użytkowników Internetu, dostarczają raporty przygotowywane przez firmy specjalizujące się w pogłębionych badaniach Internetu. W tym przypadku poszczególne projekty prowadzone są zazwyczaj w ramach outsourcingu badawczego<sup>1</sup>. Dostęp do wyspecjalizowanych narzędzi pomiarowych pozwala na metodologiczną komplementarność prowadzonych badań, przy czym zakres i stopień dokładności pomiarów oraz analizy zgromadzonych danych badawczych uzależniony jest przede wszystkim od celu badań oraz od środków przeznaczonych na jego realizację. Wysoka specjalizacja technologiczna oraz personalna zapewnia wysoką efektywność badań, które pozostają ściśle ukierunkowane na konkretną grupę społeczną bądź konkretny rynek usług i aktywności. Jednocześnie przesądza o tym, że koszty outsourcingu badawczego są wysokie (zob. Möhring, Schlütz 2003; Jacob, Schoen, Zerback 2009; Kita 2010; Poynter 2010).

Cennych informacji na temat aktywności Polaków w sieci, poza wyżej wymienionymi instytucjami, dostarczają także pogłębione studia naukowe poświęcone społecznym konsekwencjom fenomenu, jakim stał się Internet. Również w Polsce badań i publikacji na ten temat jest coraz więcej (Krejtz, Nowak 2009, s. 11–12).

---

<sup>1</sup> Outsourcing (ang. *outside-resource-using*) – korzystanie z zasobów, środków, narzędzi itd. firmy zewnętrznej. W tym przypadku przedmiotem usługi outsourcingowej jest kompleksowe przeprowadzenie badania naukowego lub jedynie zgromadzenie danych badawczych, które następnie zostaną zinterpretowane i opisane przez badacza.

Niski procent polskich seniorów w globalnej sieci sprawia jednak, że jeszcze stosunkowo rzadko rzeczono publikacje, raporty czy analizy poświęcone są wyłącznie tej grupie podmiotowej. Najczęściej problematyka dotycząca starszych pokoleń omawiana jest na marginesie tematów wiodących, marketingowo bądź politycznie aktualnych. Często też uwaga czytelnika/odbiorcy kierowana jest nie tyle na działalność tych aktywnych, określanych niekiedy mianem *e-seniorów*, ile na *osoby cyfrowo wykluczone*. Tymczasem o potencjale badawczym Internetu, ujmując rzecz z perspektywy badań geragogicznych, będzie przesądzało nie tylko zdiagnozowanie przyczynowego wykluczenia i opracowanie programów szeroko pojętego wsparcia (finansowego, technologicznego, merytorycznego, psychologicznego itd.) dla seniorów, którzy z Internetu nie korzystają wcale bądź w stopniu znikomym, choć to niewątpliwie pozostaje kwestią priorytetową. Ów potencjał kryje się przede wszystkim w *cyfrowo aktywnej mniejszości*. To właśnie dzięki tej aktywności badacz ma możliwość podjąć określone wątki problemowe, dotrzeć do docelowej grupy, a w konsekwencji poznać jej potrzeby, preferencje, możliwości lub problemy. Szczególnie w tym przypadku *osobiste zaangażowanie w proces badawczy* okazuje się koniecznością. Z jednej strony zapewnia jego indywidualizację, z drugiej pozwala ograniczyć koszty badań. Należy przy tym pamiętać, że badania własne nie wykluczają źródeł ogólnodostępnych (analiz, raportów, pozycji opublikowanych). Pomimo że nie dostarczą one odpowiedzi na wszystkie nurtujące pytania, to informacje w nich zawarte z powodzeniem mogą posłużyć za tło/kontekst: *stricte* naukowych, pogłębionych badań własnych. Co więcej, odpowiednio zinterpretowane, mogą być impulsem do podjęcia nowych i nierzadko ważkich problemów. Dlatego też decydując się na badanie aktywności vs bierności seniorów w Internecie, nie należy rezygnować ze szczegółowej kwerendy tychże źródeł. Ich podstawowy wykaz, wraz z odnośnikami do stron internetowych, zamieszczono poniżej:

1. Instytucje prowadzące cykliczne analizy statystyczne, np.:
  - Główny Urząd Statystyczny,
  - Europejski Urząd Statystyczny,
  - Eurobarometr,
  - Urząd Komunikacji Elektronicznej,
  - Międzynarodowy Związek Telekomunikacyjny;

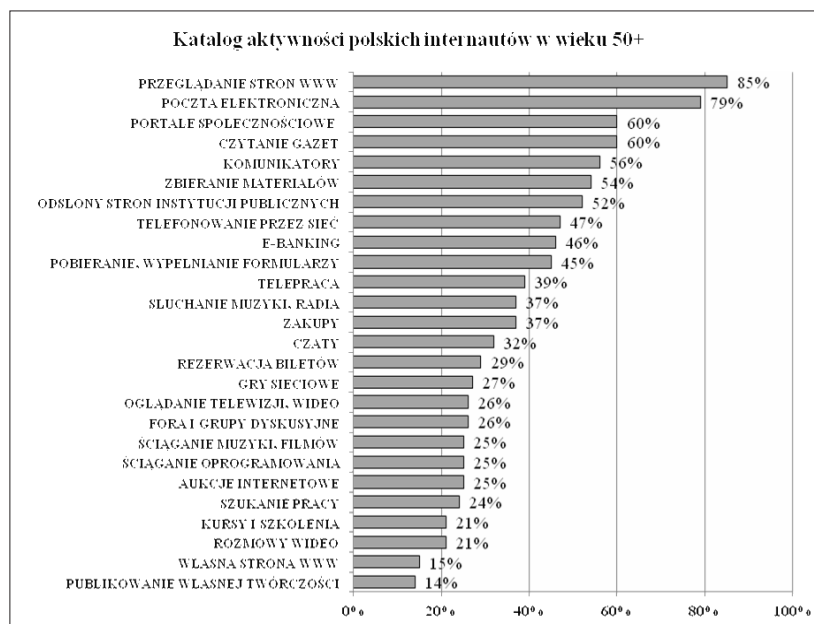
2. Wyszczególnione ośrodki badania opinii społecznej, np.:
  - CBOS,
  - TNS OBOP,
  - Instytut Millward Brown SMG/KRC,
  - Homo Homini – Instytut Badania Opinii,
  - Instytut GfK Polonia,
  - Biuro Badań Społecznych OBSERWATOR,
  - Wewnętrzne raporty portali, serwisów i wyszukiwarek internetowych,
  - Serwis internetowy InternetStats. pl,
  - Serwis Internet World Stats;
3. Raporty firm outsourcingowych specjalizujących się w badaniach Internetu, np.:
  - Gemius S.A.,
  - PBI – Polskie Badania Internetu Sp. z o.o.,
  - IIBR – Interaktywny Instytut Badań Rynkowych,
  - Interactive Research Center,
  - IMAS International Sp. z o.o.,
  - SmartNet Research & Solutions Sp. z o.o.;
  - Inne publikacje i pogłębione studia naukowe poświęcone społeczno-kulturowym konsekwencjom fenomenu, jakim stał się Internet.

## Aktywność seniorów w Internecie a wartość poznawcza forum dyskusyjnego

Wśród podstawowych celów korzystania z Internetu wymienia się współcześnie cele następujące: *praktyczny, informacyjny, społeczny, komputerowy, finansowy oraz kreatywny* (Krejtz, Cypryańska 2009, s. 64–65). Cele te w różnym zakresie i z różnym skutkiem realizowane są także przez polskich seniorów (zob. Wykres 4).

Analiza wskazanych poniżej danych statystycznych prowadzi do wniosku, że jedną z ważniejszych funkcji, jakie w omawianym kontekście może pełnić Internet, jest szeroko pojęta funkcja komunikacyjna. Natomiast jednym z narzędzi czy też jedną z usług sieciowych, która umożliwia realizację tej funkcji, są internetowe fora dyskusyjne działające autonomicznie lub jako integralna część większych serwisów, np. społecznościowych. Cytując za sieciowym serwisem encyklopedycznym Wikipedia można przyjąć, że „forum dyskusyjne to

Wykres 4. Katalog aktywności polskich internautów w wieku 50+.  
Opracowanie własne na podstawie raportu *Diagnoza Społeczna 2009*  
(za: Batorski i in. 2010, s. 62).



przeniesiona do struktury stron WWW forma grup dyskusyjnych, która służy do wymiany informacji i poglądów między osobami o podobnych zainteresowaniach przy użyciu przeglądarki internetowej”. W typologii for internetowych zaproponowanej przez przywołany serwis wyróżniono fora: anonimowe, półanonimowe, restrykcyjne, prywatne, płaskie, ustrukturalizowane, wielotematyczne oraz ogólnotematyczne (zob. [http://pl.wikipedia.org/wiki/Forum\\_dyskusyjne](http://pl.wikipedia.org/wiki/Forum_dyskusyjne); otwarte 30.08.2011; por. Beck 2006, s. 96–133; Gurău 2006, s. 22–28; Peta 2007, s. 7–9). Różnorodność ta sprawia, że każdy użytkownik globalnej sieci przy odrobinie zaangażowania jest w stanie odszukać w szerokim katalogu ofert grupę czy forum dyskusyjne najlepiej odpowiadające jego preferencjom i potrzebom. Uwaga ta dotyczy tak seniorów, jak i przedstawicieli geragogiki. Jedno z popularniejszych i większych polskich for internetowych, które przyjęto tu za przedmiot analizy, tak oto charakteryzuje swoją działalność: „Klub Senior Cafe to więcej niż forum dyskusyjne, blog, serwis opinii czy galeria zdjęciowa, choć zawiera w sobie wszystkie te funkcje, a także wiele

innych. To miejsce, w którym każdy może stworzyć swoją własną przestrzeń, takie «wirtualne mieszkanie», umeblować je najbardziej interesującymi treściami i zaprosić bliskich do podziwiania go i do dyskusji<sup>2</sup>. Klub Senior Cafe jest serwisem, w którym spotykają się ludzie zainteresowani tematyką dotyczącą Seniorów, ich problemów i funkcjonowania w społeczeństwie. Nie oznacza to jednak, że Klub przeznaczony jest wyłącznie dla osób starszych. Zarejestrować się i aktywnie uczestniczyć w życiu społeczności może każdy użytkownik Internetu. Każdy użytkownik ma w Klub Senior takie same prawa, bez względu na »staż«, liczbę napisanych postów, wiek, płeć i inne czynniki<sup>3</sup>. Jest to zaledwie wycinek z obszernego regulaminu, który w sposób szczegółowy dookreśla prawa i obowiązki wszystkich, którzy zdecydują się na udział w forum. Niemniej już sam ten fragment zwraca uwagę swoją otwartością. Co więcej, w zamierzeniu ma ono przynosić maksimum korzyści: intelektualnych, socjalnych, kulturalnych, itd., a jednocześnie minimum szkód, na które niestety coraz częściej narażeni są bywalcy cyberprzestrzeni.

Na podstawie dogłębnej analizy treści zamieszczonych na przywołanym forum, a także sposobu ich prezentacji, możliwe staje się wyznaczenie konkretnych obszarów aktywności (z perspektywy seniorów jako użytkowników forum) oraz obszarów badawczych (z perspektywy badaczy). Warto podkreślić, że obszary te w dużej mierze pokrywają się, choć o sposobie i efektywności ich zagospodarowania będą przesądzały indywidualne potrzeby (motywacja) oraz kompetencje tak *stricte* społeczne, jak i cyfrowe przedstawicieli każdej grupy. Obszary te przedstawiono na poniższej rycinie (zob. Rys. 1). Widoczne na niej wolne pola nie są przy tym edytorskim błędem, lecz wskazują na dynamiczny charakter tych obszarów oraz możliwość ich namnażania.

Szczególny charakter forum internetowego (zob. Thiedeke 2003) i przede wszystkim szeroki zakres danych badawczych możliwych do uzyskania za jego pośrednictwem pozwala określić podstawowe kierunki metodologiczne, jakie mogą być zastosowane podczas eksploatacji tego obszaru badawczego. Są to:

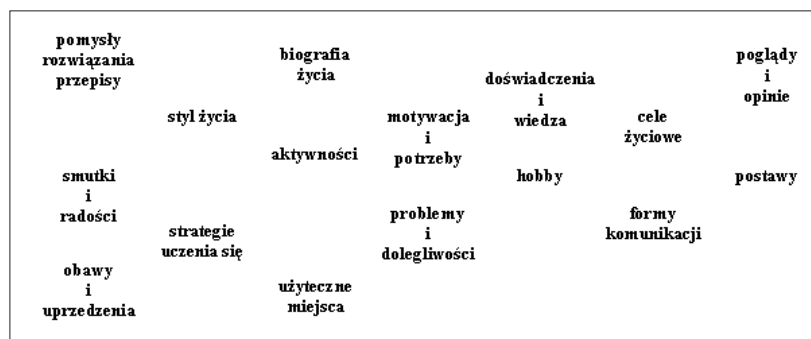
---

2 (dostępny na: [www.klub.senior.pl/faq.php?faq=klub\\_senior\\_cafe#faq\\_klub](http://www.klub.senior.pl/faq.php?faq=klub_senior_cafe#faq_klub); otwarty 30.08.2011)

3 (dostępny na: <http://www.klub.senior.pl/informacje/t-regulamin-klub-senior-cafe-487.html>; otwarty: 30.08.2011)



Rysunek 1. Podstawowe kategorie poznawcze internetowego forum dyskusyjnego z perspektywy wymiany interpersonalnej oraz procesu badawczego. Opracowanie własne na podstawie analizy forum Klub Senior Cafe (zob. <http://www.klub.senior.pl/>).



- wieloetapowość,
- badania pasywne,
- badania w bezpośrednim kontakcie z podmiotem badania,
- zróżnicowanie metod, technik i narzędzi badawczych,
- ukierunkowanie na analizę treści na temat seniorów,
- ukierunkowanie na analizę wypowiedzi czy twórczości seniorów,
- ukierunkowanie na analizę relacji między dyskutantami,
- ukierunkowanie na analizę wątków dyskusji,
- ukierunkowanie na analizę wiedzy, doświadczeń, problemów, postaw, pomysłów itd. (zob. Rys. 1), a więc tego wszystkiego, co definiuje określoną postawę społeczną, kulturową czy edukacyjną osoby starszej.

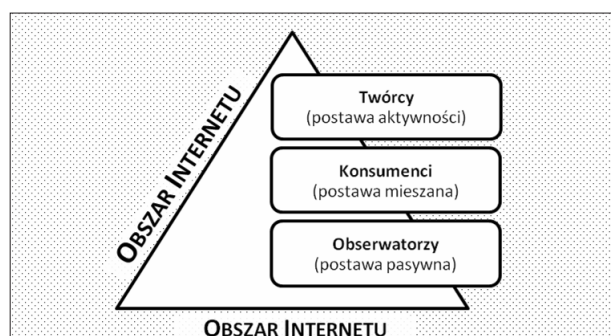
## „Mniejszość” vs „Większość” wyzwaniem dla geragogiki w dobie Internetu

Do cech, które w stopniu największym różnicują polskich seniorów w zakresie ich internetowej aktywności, zaliczyć należy przede wszystkim: wiek, wykształcenie, w tym kompetencje w zakresie nowych technologii, status społeczno-zawodowy, preferowany styl życia, czynnik geograficzny oraz stopień rozwoju infrastruktury teleinformatycznej. Analiza danych demograficznych o populacji polskich seniorów uprawnia przy tym do postawienia tezy następującej: im wyższe wykształcenie ma człowiek, im bardziej aktywny tryb życia prowadzi bądź prowadził

i im lepszy jest jego status społeczny, w tym ekonomiczny, tym częściej i w stopniu bardziej urozmaiconym, korzysta z Internetu. Tendencja ta widoczna jest zwłaszcza w grupie osób w wieku 50+ (zob. Batorski i in. 2010, s. 18–n.; World Internet Project Poland 2010, s. 26–n.; Matecka 2010, s. 19–n.). Tymczasem z *Raportu o Kapitale Intelktualnym Polski* (2008, s. 124–n.) wynika, że większość Polaków, która przekroczyła 50. rok życia, cechuje bierność.

Są to jednostki zawodowo, edukacyjnie i społeczno-kulturalnie wyalienowane<sup>4</sup>. To zaś sprawia, że geragogika – zakładając, że obszarem jej badań i działań praktyczno-pedagogicznych jest Internet – ma dziś do czynienia co najmniej z dwiema grupami społecznymi: aktywną „Mniejszością” oraz cyfrowo wykluczoną „Większością”. O przyczynach wyłączenia już wspomniano. Jak zwrócono uwagę na wstępie, przewidywane przemiany w zakresie struktury demograficznej polskiego społeczeństwa będą z biegiem lat samoistnie skutkowały umocnieniem znaczenia technologii cyfrowych w życiu seniorów. Z jednej strony nastąpi to poprzez stale wzrastającą liczbę osób starszych, z drugiej wskutek zjawiska wzrostu kompetencji informatycznych kolejnych pokoleń, które niebawem i w następnych latach będą przekraczały próg starości. Zmiany te prawdopodobnie nie pozostaną bez wpływu na strukturę aktywności starszych użytkowników Internetu, której współczesny obraz przedstawiono na rycinie poniżej (zob. Rys. 2).

Rys. 2. Typologia postaw polskich seniorów w Internecie.  
Opracowanie własne na podstawie danych statystycznych.



4 W tym przypadku stosowanie w opracowaniach statystyki publicznej kategorii wieku niemobilnego wydaje się być w pełni uzasadnione.

Z perspektywy badań geragogicznych prowadzonych na obszarze Internetu to grupie „Mniejszości”, a więc z(e)integrowanym seniorom, należy przypisać szczególną wartość poznawczą. Są wyjątkowo aktywni, co wynika m.in. z ich otwartych postaw społecznych. Niejako na przekór procesowi starzenia się oraz pojęciom statystycznym, plasującym ich w grupie osób niemobilnych, ukierunkowani są prorozwojowo. Zaś kompetencje cyfrowe, które już posiadają i stale rozwijają, pozwalają im wykorzystywać możliwości, jakie w ich życie wnosi Internet i nowe technologie. Dotyczy to nie tylko podnoszenia poziomu komfortu, lecz także optymalizowania procesów socjalizacyjnych i kształceniowych, w których w dalszym ciągu chcą uczestniczyć. Jest to ważne, tym bardziej że wśród nich znajdują się osoby z ograniczeniami natury fizycznej. Seniorzy ci są przy tym coraz częściej kreatywni w swoich działaniach, a jednocześnie zaintrygowani możliwościami, jakie stwarza cyberprzestrzeń. To z kolei kształtuje w nich postawy ukierunkowane na poszukiwanie, odkrywanie i testowanie nowych możliwości.

Jednym z zadań przedstawicieli naukowego nurtu geragogiki jest zatem zgłębienie wszelkich możliwych kontekstów i zależności, jakie łączą seniorów z Internetem. Wiedza na ten temat, zwłaszcza w dobie globalnej cyfryzacji, może okazać się niezbędna nie tylko dla potrzeb *stricte* poznawczych, w tym do budowania nowych konstruktów teoretycznych. Sensu jej pogłębiania należy upatrywać także w stosunku do problemów, które stwarza utrzymujący się wysoki stan cyfrowego wykluczenia polskich seniorów. To właśnie owa „Większość” wymaga, aby zostały podjęte szeroko zakrojone działania na rzecz (e)integracji. Istotne jest przy tym, aby działania te były właściwie zaplanowane, aby uwzględniały nie tylko dostęp do nowych technologii, lecz przede wszystkim zapewniały wsparcie merytoryczne. Internet, ze wszystkimi swoimi przymiotami, pozostaje bowiem medium niosącym realne zagrożenia (zob. Grohs 2004; Tochylński 2009). Do zadań najpilniejszych, w realizacji których badacz geragog winien być wspierany przez szereg instytucji rządowych i pozarządowych, zaliczyć należy zatem:

- stałe monitorowanie rynku usług internetowych adresowanych do seniorów, jak również prowadzenie pogłębionych studiów nad znaczeniem tych usług dla życia osób starszych;
- cykliczne diagnozy ukierunkowane na szczegółową analizę barier, które przesądzają o cyfrowym wykluczeniu starszych pokoleń z globalnej sieci;

- intensyfikacja działań o charakterze przygotowawczym i adaptacyjnym, zmierzających do stopniowego usuwania zdiagnozowanych barier;

- przeznaczenie na ten cel określonych środków finansowych, jak również udzielenie profesjonalnego, instytucjonalnego oraz osobistego wsparcia w tym zakresie, tak seniorom, jak i wolontariuszom zaangażowanym w proces (e)integracji;

- informowanie, motywowanie do określonych działań, kształtowanie prorozwojowych postaw (np.: poprzez medialne kampanie informacyjne, programy publicystyczne, projekty lokalne, publikacje naukowe i popularnonaukowe);

- stały rozwój i profesjonalizacja kadr gerontologicznych w zakresie korzystania z nowych technologii (m.in. w kontekście użycia w badaniach geragogicznych i/lub w codziennych działaniach wspierających, kształtąco-wychowawczych itd.);

- wykorzystanie tradycyjnego kanału dystrybuowania wiedzy, praktyki oraz określonego światopoglądu na temat nowych mediów (np.: w klubach seniora, w domach kultury, w ramach zajęć na UTW);

- uświadamianie na temat zagrożeń, jakie wiążą się z aktywnością w cyberprzestrzeni.

## Podsumowanie

Za podsumowanie niniejszych rozważań przyjąć można tezę, że Internet, także w polskim wymiarze, charakteryzuje się szczególnym, a przy tym stale wzrastającym potencjałem badawczym. Dowodem na to jest m.in. dynamiczny rozwój zupełnie nowej dziedziny badań społecznych, określanej mianem wirtualnej etnografii (zob. Hine 2003; Kozinets 2010). Transformacje społeczno-kulturowe, jakie w ostatnich latach dokonują się również w Polsce, przesądzają zaś o tym, że znaczenie tego medium nie powinno być bagatelizowane przez przedstawicieli niewiele starszej dyscypliny, jaką jest geragogika. Z jednej strony jego ekspansja na kolejne grupy społeczne, w tym seniorów, rodzi problemy i zagrożenia, z drugiej jednak stwarza prawie nieograniczone możliwości tak w sferze aktywności samych seniorów, jak i przedstawicieli świata nauki, zainteresowanych ostatnim z okresów ontogenezy człowieka.

## Bibliografia

Batorski D., Czerniawska D., Fenrich W., Kowalik W., Kubicki P., Olcoń-Kubicka M., Zając J.M., Żychlińska M. (2010), *Raport Otwarcia Koalicji „Dojrzałość w sieci”. Między alienacją a adaptacją. Polacy w wieku 50+ wobec Internetu*, dostępny na: [www.dojrzaloscwsieci.pl/tl\\_files/pliki/Raport.pdf](http://www.dojrzaloscwsieci.pl/tl_files/pliki/Raport.pdf) (otwarty 23.03.2011).

Beck K. (2006), *Computervermittelte Kommunikation im Internet*. Lehr- und Handbücher der Kommunikationswissenschaft, Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH., Monachium.

Bubolz-Lutz E., Gösen E., Kricheldorf C., Schramek R. (2010), *Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch*, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart.

Diagnoza Społeczna (2009): Czapiński J., Panek T. (red.) (2009), *Diagnoza Społeczna 2009. Warunki i jakość życia Polaków*. Raport, Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa, dostępny na: [www.diagnoza.com](http://www.diagnoza.com) (otwarty 23.03.2011).

EUROSTAT: EUROPOP2010 – *Convergence scenario*, national level; v2.7.6-20110629-4464-PROD\_EUROBASE, dostępny na: [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/statistics/search\\_database](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/statistics/search_database) (otwarty 21.07.2011).

Grohs G. (2004), *Bezpieczeństwo w Internecie. Polska 2004*, Raport na zlecenie Symantec Polska, dostępny na: <http://www.idg.pl/ftp/bezpieczenstwo.w.internecie.polska.2004.r.raport.html> (otwarty 25.08.2011).

Gurău C. (2006), *Codes of Ethics in Virtual Communities*, [w:] Dasgupta S. (red.), *Encyclopedia of virtual communities and technologies*, Idea Group Inc, Hershey-London-Melbourne-Singapore, s. 22–28.

Hine C. (2003), *Virtual ethnography*, SAGE Publications Ltd., Londyn-Thousand Oaks-New Delhi.

International Telecommunication Union (2010), *The World in 2010: ICT Facts and Figures*, dostępny na: <http://www.itu.int/ITU-D/ict/material/FactsFigures2010.pdf> (otwarty 25.08.2011).

Jacob N., Schoen H., Zerback T. (red.) (2009), *Sozialforschung im Internet: Methodologie und Praxis der Online-Befragung*. Lehrbuch, VS Verlag für Sozialwissenschaften, GWV Fachverlage GmbH., Wiesbaden.

Jaroszevska A. (2011), *Współczesne determinanty badań glottodydaktycznych. O perspektywach rozwoju „glottogeragogiki”*, [w:] „Neofilolog” – Czasopismo Polskiego Towarzystwa Neofilologicznego, nr 37, pt.: *Kształcenie językowe dorosłych – nowe doświadczenia i wyzwania dla nauczycieli i lektorów* pod redakcją prof. dr hab. Anny Michońskiej-Stadnik, s. 87–100.

Kita R. (2010), *Metody pomiaru oglądalności witryn internetowych*, [w:] Wąłta A. (red.), *Raport strategiczny IAB Polska*. Internet 2009. Polska-Europa-Świat, VFP Communications Sp. z o.o., Warszawa, s. 78–80, dostępny na: <http://www.iabpolska.pl/20100609395/raport-strategiczny-iab-polska-internet-2009.html> (otwarty 25.03.2011).

Klingenberg H. (1996), *Handbuch Altenpädagogik: Aufgaben und Handlungsfelder der ganzheitlichen Geragogik*, Klinkhardt, Bad Heilbrunn.

Kozinets R.V. (2010), *Netnography: Doing Ethnographic Research Online*, SAGE Publications Ltd., Londyn-Thousand Oaks-New Delhi.

Krejtz K., Cypriańska M. (2009), *Dlaczego korzystamy z Internetu? Determinanty psychologiczne i społeczne*, [w:] Krejtz K. (red.), *Diagnoza Internetu 2009*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa, s. 58–86.

Krejtz K., Nowak A. (2009), *Znaczenie Internetu dla funkcjonowania jednostki w społeczeństwie informacyjnym*, [w:] Krejtz K. (red.), *Diagnoza Internetu 2009*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa, s. 7–16.

Matecka I. (2010), *Konsumenci online*, [w:] Wąłta A. (red.), *Raport strategiczny IAB Polska*. Internet 2009. Polska-Europa-Świat, VFP Communications Sp. z o.o., Warszawa, s. 19–22, dostępny na: <http://www.iabpolska.pl/20100609395/raport-strategiczny-iab-polska-internet-2009.html> (otwarty 25.03.2011).

Möhring W., Schlütz D. (2003), *Die Befragung in der Medien- und Kommunikationswissenschaft: eine praxisorientierte Einführung*, Westdeutscher Verlag, GWV Fachverlage GmbH, Wiesbaden.

Peta Ł. (2007), *Forum dyskusyjne. Przewodnik od A do Z*, Internetowe Wydawnictwo „Złote Myśli”, Gliwice.

*Portret internauty*. Raport (2009): Wenzel M., Feliksiak M., Toczyński P. (red.) (2009), *Portret internauty*. CBOS, Gazeta.pl, dostępny na: <http://badania.gazeta.pl/pr/115297/portret-internauty-raport-cbos-i-gazeta-pl?changeLocale=PL> (otwarty 23.03.2011).

Poynter R. (2010), *The Handbook of Online and Social Media Research: Tools and Techniques for Market Researchers*, John Wiley & Sons Ltd., West Sussex.

*Raport o Kapitale Intelktualnym Polski* (2008), Zespół Doradców Strategicznych Prezesa Rady Ministrów, Warszawa, dostępny na: [http://pliki.innowacyjnosc.gpw.pl/Kapital\\_Intelektualny\\_Polski.pdf](http://pliki.innowacyjnosc.gpw.pl/Kapital_Intelektualny_Polski.pdf) (otwarty 25.03.2011).

Szarota Z. (2004), *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej w Krakowie, Kraków.

Thiedeke U. (red.) (2003), *Virtuelle Gruppen: Charakteristika und Problemdimensionen*, Westdeutscher Verlag, GWV Fachverlage GmbH, Wiesbaden.

Toczyński P. (2009), *Netochron. Jak bardzo niebezpieczny jest Internet?*, Wydanie Agora S.A. – Pion Internet, Warszawa, dostępny na: <http://www.netochron.pl/strona.php?p=1> (otwarty 25.08.2011).

Veelken L. (2000), *Geragogik: Das Sozialgerontologische Konzept*, [w:] Becker S., Veelken L., Wallraven K.P. (red.), *Handbuch Altenbildung: Theorien und Konzepte für Gegenwart und Zukunft*, Leske + Budrich, Opladen, s. 87–94.

Wingchen J. (2004), *Geragogik: von der Interventionsgerontologie zur Seniorenbildung*, Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hannover.

World Internet Project Poland (2010), Agora S.A. i Grupa TP, Warszawa, dostępny na: [www.uke.gov.pl/gALLERY/36/25/36256/Raport\\_World\\_Internet\\_Project.pdf](http://www.uke.gov.pl/gALLERY/36/25/36256/Raport_World_Internet_Project.pdf) (otwarty 23.03.2011).

Zych A.A. (2010), *Leksykon gerontologii*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.

## Keywords

internet, discussion fora, geragogics, research

## Summary

Although the Internet originated in the late 1960's, the actual popularization of this medium took place in the 1990's. In Poland this process was initiated with a few years' delay in comparison with West European countries or the United States. However, the Internet services market has changed significantly also in Poland ever since. The Internet has revolutionized almost all realms of life. It is becoming an increasingly popular sphere of activity among not only young people but also the elderly. This, in turn, creates new opportunities to learn about the elderly and the way of their individual and social functioning.



## „Oddam siebie w dobre ręce” – osoby 60+ jako użytkownicy portali randkowych

### Ramy teoretyczne

Z roku na rok wzrasta liczba osób wchodzących w wiek senioralny<sup>1</sup>. Coraz częściej pojawiają się w literaturze metaforyczne określenia, iż nasza planeta siwieje czy wchodzi w erę w kolorze grey (Zych, 1995, s. 43). Demografowie z niepokojem obserwują zmieniającą się strukturę ludności, spekulując, jakie konsekwencje w funkcjonowaniu społeczeństw przyniesie starzenie się mieszkańców ziemi. Drugim istotnym zjawiskiem jest wydłużanie się ludzkiego życia. Już wkrótce nietaktem będzie odśpiewywanie solenizantom 90+ *Sto lat*. Wydłużający się czas życia sprawia, że ludzie mają coraz więcej czasu do zagospodarowania. Według prognoz demograficznych współczesna 60-latka ma przed sobą około 22 lat życia, mężczyzna w tym samym wieku około 17 lat. Zdaniem Piotra Szukalskiego, „to bez mała jedna czwarta życia do zagospodarowania. Szmata czasu”<sup>2</sup>.

1 W literaturze gerontologicznej brakuje jednolitego stanowiska dotyczącego kryteriów początku starości. Umownie przyjmuje się moment przejścia na emeryturę. Najczęściej wymienianą granicą jest 60. r. ż.

Według prognoz demograficznych prowadzonych przez ONZ w 2025 roku liczba seniorów na świecie sięgnie 2 mld za: E. Trafiałek, 2003, *Polska starość w dobie przemian*, Wydawnictwo „Śląsk”, Katowice, s. 9, 69. W 2050 roku przypuszczalnie połowa ludności Europy osiągnie wiek emerytalny. W Polsce, jak szacuje GUS, w 2020 roku już co czwarty obywatel będzie seniorem, a za trzydzieści lat – co trzeci.

2 Za: *Dyskretny urok dojrzałości*, [online], <http://spoleczenstwo.newsweek.pl/dyskretny-urok-dojrzalosci,14848,1,1.html>, data ostatniej aktualizacji: 09.08.2011.

W konsekwencji sposób patrzenia na proces starzenia się nieustannie ewoluuje. Miejsce ubogiego emeryta przytłoczonego chorobami i pełnego obaw o dalszą egzystencję zajmuje aktywny i umiejący cieszyć się życiem senior. XXI wiek przyniósł zdecydowane ocieplenie społecznego wizerunku starości (Hill, 2005, s. 11–12). Sytuacja ta ma znaczący wpływ na poczucie własnej wartości osób starszych, ich odbiór siebie oraz formy podejmowanej aktywności, zwłaszcza te mające na celu podniesienie jakości życia. Jej wyznacznikiem są subiektywne odczucia dotyczące takich obszarów jak: sprawność fizyczna, stan psychologiczny (satysfakcja z życia, zadowolenie, wiara w przyszłość, optymizm) oraz zakres szeroko rozumianych interakcji społecznych (Tobiasz-Adamczyk, Brzyski, 2003, s. 249–258). Na jakość życia seniorów mają wpływ pozytywne postawy wobec własnej starości. W literaturze można spotkać różne klasyfikacje. Do uznanych należą autorstwa: Denisa Bromleya<sup>3</sup>, Berenice Neugarten<sup>4</sup>, C.S. Forda<sup>5</sup>, Barbary Szatur-Jaworskiej<sup>6</sup>, Grażyny Makiełło-Jarży<sup>7</sup> (zob.: Szarota, 2010,

---

3 Jest to najbardziej znana i powszechnie przyjęta klasyfikacja, oparta na wynikach badań prowadzonych przez zespół S. Reichard. Obejmuje ona następujące postawy: konstruktywną, zależność, obronną, wrogość wobec otoczenia oraz wrogość w stosunku do samego siebie. Zob: S. Reichard, F. Livson, P.G., Peterson, 1962, *Aging and Personality: A Study of 87 Older Men*. New York: Wiley za: D.B. Bromley, 1969, *Psychologia starzenia się*, PWN, Warszawa, s. 132–140.

4 Klasyfikacja oparta na analizie teorii osobowości w procesie starzenia się i starości. Uwzględnia osiem wzorów zachowań: A: reorganizator, B: skupiony, C: niezaangażowany, D: trzymający się, E: kurczący się, F: szukający wsparcia, G: apatyczny, H: zdeorganizowany. Za: O. Czerniawska, 2000, *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź, s. 128–129.

5 Klasyfikacja uwzględnia pięć typów postaw psychicznych ludzi starych: regresja, ucieczka, dobrowolna izolacja od otoczenia, przewrotne postępowanie oraz integracja i dostosowanie. Za: A.A.Zych, 1995, *Człowiek wobec starości*, BPS, Interart, Warszawa, s. 143.

6 Typologia zawiera pięć rodzajów postaw osób starszych wobec procesu starzenia: aktywny-zachowawczy, aktywny-sybaryta, typ rodzinny, zagrożony, pasywny-sybaryta. Zob: B. Szatur-Jaworska, 2000, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Oficyna Wydawnicza Aspra-Jr, Warszawa, s. 57–58.

7 Autorka dokonuje charakterystyki postaw wobec własnej starości, tworząc continuum od starości zdegradowanej przez zagubioną, zgorzkniałą, powszechną, pogodną, wspaniałą, po wzniosłą. Zob.: G. Makiełło-Jarża, 2004, *Oblicza starości*, [w:] M. Krobicki, Z. Szarota (red.), *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku*, KTE, Kraków, s. 82–84.

s. 86–92). Ze względu na tematykę niniejszego opracowania na uwagę zasługują następujące postawy: konstruktywna; wzór A: reorganizatora, integracja i dostosowanie; aktywny-zachowawczy, aktywny-sybaryta; starość pogodna i wspianała oraz proponowana przez Jadwigę Różycką<sup>8</sup> kategoria kobiety, która po osiągnięciu wieku 60+ pragnie utrzymać za wszelką cenę młodość. W tym celu prowadzi bardzo aktywny tryb życia, na każdym kroku podkreśla swoją vitalność i atrakcyjność, tym samym unikając tematów związanych z upływem czasu np. choroby (za: Ziębińska, 2010, s. 78–79).

Każdemu z trzech wyszczególnionych wymiarów starzenia: biologicznemu, psychicznemu i społecznemu<sup>9</sup> towarzyszą różnorodne cele życiowe i zadania rozwojowe np. rozpoczynanie od nowa, redefinicja priorytetów w życiu, uczenie się prostej radości i akceptacji innych. Przy ich realizacji istotne są takie wartości odniesienia jak: poczucie własnego „ja”, zabawa i kreatywność, intymność, realizacja, współczucie i współpraca. Zdaniem psychologów każda faza biegu życia posiada charakter rozwojowy, tzn. stawia przed człowiekiem określone zadania. Dla osób w wieku 60+ charakterystyczne jest „zaczynanie od nowa” i odnowienie więzi intymnych (za: Szarota, 2010, s. 37).

Jednym z istotniejszych problemów starzenia jest ograniczenie dotychczas pełnionych ról społecznych oraz motywowanie do podejmowania nowych<sup>10</sup>. Wśród charakterystycznych dla osób starszych

---

8 Autorka wyszczególnia trzy typy zachowań starszych kobiet: młode, stare oraz pośrednie.

9 W literaturze wyszczególnia się starzenie biologiczne, społeczne i psychiczne. Zob. A. Kowalewska, A. Jaczewski, K. Komosińska, 2005, *Problemy wieku starczego*, [w:] A. Fabiś (red.), *Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu, Sosnowiec, s. 12–19.

10 Odwołanie do teorii aktywności, która akcentuje rolę społecznej interakcji i jej wpływu na rozwój koncepcji samego siebie u seniorów. Pragnąc zachować pozytywny obraz samego siebie, senior winien wraz z utratą jednych ról poszukiwać i angażować się w inne. Dodatkowo powinien poszukiwać nowych, alternatywnych wobec pracy zawodowej zajęć, substytutów utraconej miłości oraz nawiązywać nowe relacje przyjacielskie. Zob. J.J. Dowd, 1975, *Aging as Exchange: A Preface to Theory*, *Journal of Gerontology*, vol. 30, s. 262 za: B. Radzka, *Kompleksowy program aktywizacji osób starszych, 50+*, [online], [http://www.50plus.kozminski.edu.pl/wyniki/Raport\\_nr1\\_desk\\_research.pdf](http://www.50plus.kozminski.edu.pl/wyniki/Raport_nr1_desk_research.pdf), 02.03.2012; B. Ziębińska, 2010, *Uniwersytety Trzeciego Wiek jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice, s. 45–51.

wymienia się: role rodzinne (żony, męża, rodzica, dziadka, babci), zawodowe, obywatelskie, członka wspólnoty religijnej, uczestnika grupy towarzyskiej i użytkownika czasu wolnego (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska, 2006, s. 56). W srebrnym wieku trzeba skonfrontować się z faktem, że dzieci opuszczają rodzinne gniazdo i zakładają własne. Część z nich mieszka na drugim krańcu kraju lub poza jego granicami. Nierzadko w tym czasie umiera lub odchodzi współmałżonek. Z kolei przejście na emeryturę sprawia, że starszy człowiek traci jeden z ważniejszych przedmiotów swojej aktywności, w wielu przypadkach stanowiący treść jego egzystencji (Pakuła, 2010, s. 49–50).

Omawiając specyfikę ósmej dekadę życia<sup>11</sup>, nie sposób nie wspomnieć o samotności i osamotnieniu seniorów. Pierwszy termin dotyczy stanu obiektywnego, fizycznego i używany jest w przypadku braku kontaktów interpersonalnych, drugi wiąże się z subiektywnym stanem psychicznym. Poczucie osamotnienia może towarzyszyć osobom starszym niezależnie od stanu cywilnego. Często wynika z rozluźnienia więzów rodzinnych, rozpadu małżeństwa (separacja, rozwód) lub naturalnego odejścia partnera życiowego (wdowieństwo). Wyniki prowadzonych badań potwierdzają występowanie zależności pomiędzy płcią a poczuciem osamotnienia. Kobiety znacznie częściej<sup>12</sup> sygnalizowały ów niepożądany stan ducha. Może to wynikać z różnic w społecznym przyzwoleniu na wchodzenie seniorów w nowe związki emocjonalno-intymne. W przypadku mężczyzn istnieje znacznie większy margines tolerancji, uzasadniany stereotypowymi poglądami, zgodnie z którymi mężczyźni znacznie gorzej radzą sobie z samotnością (Dubas, 2000, s. 350–354). Poczucie opuszczenia może być uwarunkowane najróżniejszymi czynnikami, tak obiektywnymi jak i subiektywnymi. Jednym z nich jest brak możliwości realizacji potrzeb. Wśród tych, które dają o sobie znać szczególnie w starszym wieku, są między innymi potrzeby psychiczne (akceptacji, miłości, czułości). Sporo uwagi poświęca im Aleksandro Pronzato, który zauważa, że człowiek w starszym wieku

---

11 Zob. E. Erikson, 2002, *Dopełniony cykl życia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań, s. 75–77.

12 Odsetek osamotnionych kobiet dwukrotnie przewyższa procent osamotnionych mężczyzn. Kobiety znacznie częściej doświadczają wdowieństwa lub też opuszczenia przez wieloletniego partnera życiowego. Zob. P. Czekanowski, 2003, *Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie*, [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Gdańsk, s. 154.

potrzebuje obecności drugiego człowieka, „[...] szuka kontaktu z ręką, która przekazałaby mu przyjaźń i sympatię, intensywne uczestnictwo w jego historii, zaangażowanie w jego problemy, obawy i udręki (Pronzato, 2005, s. 110). Potrzeby związane ze sferą emocjonalną potęguje strach przed niepełnosprawnością, samotnością i śmiercią (Trafiałek, 2003, s. 106).

Jednym ze sposobów zapobiegania samotności jest znalezienie towarzysza na dalsze lata życia. Późne związki mogą opierać się na różnych wartościach duchowych (możliwość bycia z drugą osobą, miłość, przyjaźń) lub potrzebach seksualnych (Kowgier, 2010, s. 125). Decyzja o poszukiwaniu partnera uwarunkowana jest subiektywnym poczuciem własnej atrakcyjności. Ważną rolę w tej kwestii odgrywa poziom zdystansowania wobec współcześnie narzucanego kultu młodości, który nakazuje wszystkim, nie wyłączając starszych osób, koncentrować się na wyglądzie fizycznym, odpowiednim sposobie zachowania i funkcjonowania (Steuden, 2011, s. 134). Kobiетom wobec „bezwarunkowego i niemal religijnego nakazu bycia piękną”<sup>13</sup> może być trudniej zachować poczucie wartości, będącej rezultatem określonej postawy wobec własnego „ja”. Negatywny obraz własnego ciała rzutuje nie tylko na sferę psychiczną, ale również intymną. Mężczyźni poczucie własnej atrakcyjności postrzegają poprzez pryzmat wydolności seksualnej, która z wiekiem ulega obniżeniu (Kowgier, 2010, s. 118). W celu zachowania swojego dotychczasowego obrazu siebie wmawiają sobie, że jeszcze niejedno mogą przeżyć i doświadczyć. Owo przekonanie nierzadko przekłada się na porzucenie dotychczasowego życia, poszukiwanie nowych doświadczeń oraz nawiązywanie relacji ze znacznie młodszymi kobietami (Michalski, Putek, 2004, s. 85–86).

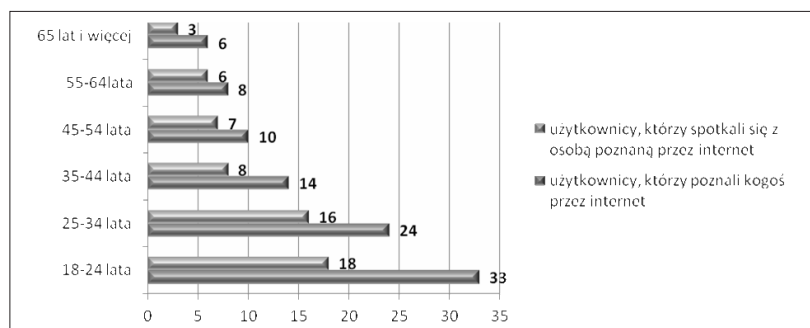
Rozwój najnowszych technologii informacyjnych umożliwia kontaktowanie się z ludźmi z całego świata. Seniorzy coraz częściej i chętniej korzystają z dobrodziejstw globalnej sieci. Stanowią liczną grupę użytkowników, która nieustannie rośnie. Przykładowo we Włoszech liczba osób surfujących powyżej 60. roku życia jest większa niż tych poniżej 20. roku życia<sup>14</sup>. Starsze osoby odwiedzają portale internetowe poświęcone problematyce starzenia się, wymieniają uwagi na forach,

---

13 Za: J. Baudrillard, 2006, *Spółczesność konsumpcyjna. Jego mity i struktury*, tłum. S. Królak, „Sic!”, Warszawa, s. 175.

14 *Starość jest sexy*, <http://biznes.newsweek.pl/starosc-jest-sexy,26000,1,1.html>, [online], data ostatniej aktualizacji: 09.08.2011.

Wykres 1. Odsetek użytkowników Internetu, którzy poznali kogoś przez Internet i spotkali się z osobą poznaną w sieci (źródło: CBOS, 2011)



przesyłają pocztą elektroniczną życzenia oraz zdjęcia, kontaktują się z wnukami poprzez Skype’a, a także poszukują bratnich dusz na portalach randkowych<sup>15</sup>. Dane CBOS obrazują odsetek osób dojrzałych i starszych deklarujących zawarcie znajomości przez Internet i kontynuację jej poprzez spotkanie „w realu”.

Z raportu przeprowadzonego przez „Newsweek” wynika, że osoby starsze logują się także na portalach i forach o charakterze erotycznym. Jak pokazują badania, partnerów w sieci szuka co piąty użytkownik po pięćdziesiątym roku życia. Na zainteresowanie tego rodzaju formą kontaktów towarzyskich ma wpływ gwarantowana przez wirtualny świat anonimowość (Marczak, 2006).

## Podstawy metodologiczne badań własnych

Z roku na rok rośnie w Polsce liczba użytkowników Internetu. Aktualnie około 19,5 mln dorosłych obywateli deklaruje, że korzysta z tego medium. Duża popularność komunikatorów internetowych oraz portali społecznościowych skłania badaczy do prób określenia liczby użytkowników. Nie dziwi fakt, że aż 78% ludzi w wieku 16–34 lata wykorzystuje Internet do nawiązywania, rozwijania i utrzymywania kontaktów z innymi ludźmi. W przedziale wiekowym 35–49 lat odsetek użytkowników jest nieco niższy i wynosi 47%. Z pozoru słaby wynik

<sup>15</sup> Rychter M., @Seniorzy, <http://www.wprost.pl/ar/97495/Seniorzy/?I>, [online], data dostępu: 28.02.2012.

wśród osób w wieku 65 lat i więcej (ok. 4,5%) świadczy jednak o tym, że stereotyp seniora zagubionego w technologicznym szumie nie zawsze jest uzasadniony<sup>16</sup>. Coraz więcej osób starszych samodzielnie, z pomocą młodszych członków rodziny, znajomych czy organizacji społecznych, realizujących zadania z zakresu e-inkluzji seniorów, potrafi przełamać barierę „strachu przed myszą”. Rozpoczynają przygodę z komputerem i Internetem, zaspokajając w ten sposób szereg potrzeb<sup>17</sup>.

Autorzy Raportu Koalicji „Dojrzałość w sieci” akcentują znaczenie e-inkluzji m.in. osób powyżej 65. r. ż., uznając, że w przypadku kategorii młodych starych (*young old*)<sup>18</sup>, czyli osób w wieku 60–75 lat, korzystanie z Internetu istotnie sprzyja przeciwdziałaniu poczuciu osamotnienia i wykluczenia społecznego.

Wirtualna przestrzeń Internetu stanowi, podobnie jak w przypadku ludzi młodych, miejsce poszukiwania przez osoby 60+ przyjaźni, towarzystwa oraz miłości zarówno romantycznej, jak i erotycznej. Umożliwiają to liczne portale randkowe<sup>19</sup>, matrymonialne<sup>20</sup> i erotyczne<sup>21</sup> (za: Raport Kupidyna).

---

16 *Jakość życia i spójność społeczna*, 2011, GUS, [online], [http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL\\_wz\\_jakosc\\_zycia\\_i\\_spojnosc\\_spoleczna\\_2011\\_-\\_wstepna\\_analiza\\_wynikow\\_badania\\_ankietowego.pdf](http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL_wz_jakosc_zycia_i_spojnosc_spoleczna_2011_-_wstepna_analiza_wynikow_badania_ankietowego.pdf), s. 16, [26.02.2012]

17 Według danych CBOS z sierpnia 2011 osoby powyżej 60. r. ż. spędzają w sieci średnio 9 godzin tygodniowo, czytając prasę, dokonując zakupów, korzystając z bankowości elektronicznej i komunikatorów internetowych. Zob.: M. Feliksiak, 2011, *Korzystanie z Internetu. Komunikat z badań*, CBOS, [online], <http://badanie.cbos.pl/details.asp?q=a1&id=4511>, [26.02.2012].

18 Etap wczesnej starości obejmujący lata 60–75 przywołano za Józefem Kocembą. Zob.: Z. Szarota, 2004, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe AP, Kraków, s. 27.

19 Portale randkowe umożliwiają kontakt osobom, które przypadły sobie do gustu na podstawie profilu i zdjęcia. Skierowane są do ludzi szukających partnera, by wspólnie miło spędzić czas, poflirtować lub zawrzeć przyjacielską znajomość, np.: Sympatia, Swatka, xKlub, Gumtree – DatingBUZZ.

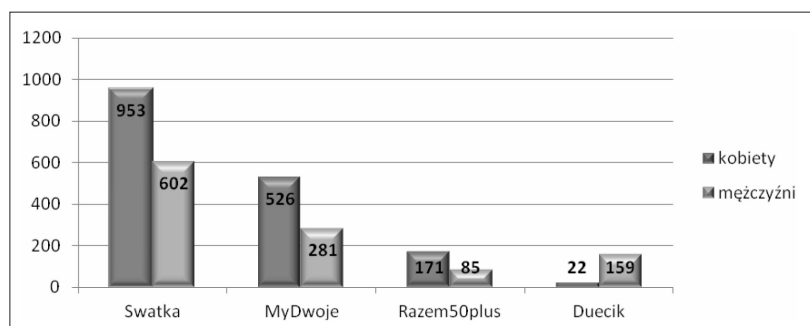
20 Portale matrymonialne kojarzą pary za pomocą różnorodnych metod doboru od profesjonalnych testów psychologicznych przez mniej złożone testy i psychozabawy aż do sprawdzenia wspólnych życiowych wartości. Portale matrymonialne skierowane są przede wszystkim do osób, które szukają partnera na stałe, unikają przygodnych znajomości i przelotnej przygody miłosnej, np.: My Dwoje, Dopasowanie, Darling, Tyłko Razem.

21 Portale erotyczne skierowane są głównie do osób poszukujących nowych przygód erotycznych, sponsorów lub kochanków, np.: Erodate, Roksa, Duecik.



Dla potrzeb niniejszego artykułu 22.02.2012 autorki zarejestrowały się na portalu randkowym Swatka, tworząc autentyczny profil i uzyskując tym samym dostęp do większej ilości informacji<sup>22</sup>. W toku prac przeanalizowano zawartość portalu, który w Raporcie Kupidyna – pierwszej profesjonalnej w Polsce porównywarce portali dla singli, zajmuje wysokie IV miejsce. Duża liczba zarejestrowanych osób 60+ pozwoliła na wybór jedynie tych użytkowników, których profile zawierają zdjęcia<sup>23</sup>. Zestawienie przykładowych portali wraz z liczbą użytkowników 60+ zawarto na wykresie 2.

Wykres 2. Przykładowe portale wraz z liczbą użytkowników 60+. Opracowanie własne na podstawie analizy zawartości portali. Stan na dzień 24.02.2012. Obliczenia obejmują profile, w których użytkownik zamieścił zdjęcie twarzy. Jedynie w przypadku portalu Duecik (erotyczny) weryfikacja poprzez zdjęcie twarzy była utrudniona.



Przedmiotem badań stała się treść anonsów zamieszczonych przez użytkowników 60+ na portalu randkowym Swatka. Przeanalizowano 200 anonsów (100 umieszczonych przez kobiety oraz 100 mężczyzn), przyjmując za cel próbę charakterystyki osób 60+ – użytkowników portalu. Poprzez analizę treści próbowano sformułować wnioski o autorach owych treści, udzielając odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. W jaki sposób kobiety 60+ definiują siebie?
2. W jaki sposób mężczyźni 60+ definiują siebie?
3. Jakimi kryteriami atrakcyjności męskiej kierują się kobiety?
4. Jakie kryteria kobiecej atrakcyjności przyjmują mężczyźni?

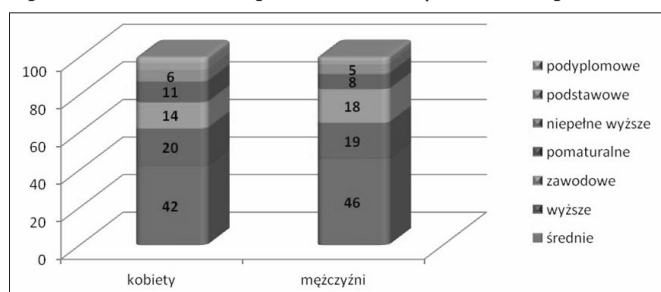
<sup>22</sup> Dla użytkowników niezarejestrowanych dostępne są jedynie podstawowe informacje, takie jak: wiek, wykształcenie czy stan cywilny.

<sup>23</sup> Ponieważ na portalu pojawiają się profile fałszywe, przyjęto, że porównanie zdjęcia użytkownika z deklarowanym wiekiem umożliwi wstępną selekcję użytkowników. Mimo tej weryfikacji dane liczbowe należy traktować orientacyjnie.

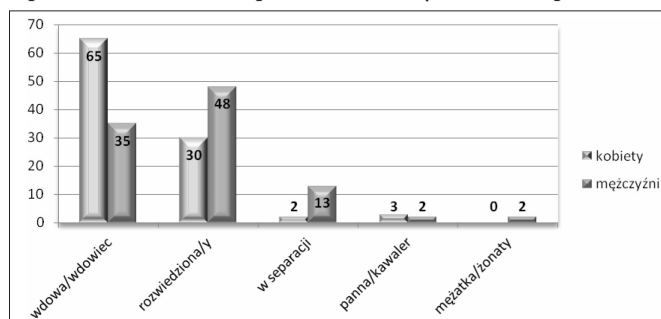
Wybór anonсів był celowy, a podstawą doboru była data rejestracji<sup>24</sup> oraz „wewnętrzna kompatybilność profilu”<sup>25</sup>. Wnikliwej analizie poddano treści dwóch rubryk – „o mnie” oraz „szukam” – wymagających od użytkowników skonstruowania krótkiej wypowiedzi.

Użytkownicy, których anonse posłużyły do analizy, to w zdecydowanej większości osoby w wieku 60–75 lat, posiadające wykształcenie średnie (wykres 3), wdowy oraz rozwodnicy (wykres 4). Najstarsza użytkowniczka, której anonse analizowano, miała 78 lat, a użytkownik 87 lat.

Wykres 3. Użytkownicy 60+ ze względu na wykształcenie, N=200  
Opracowanie własne na podstawie analizy zawartości portalu



Wykres 4. Stan cywilny użytkowników portalu, N=200  
Opracowanie własne na podstawie analizy zawartości portalu



24 Spośród 953 kobiet i 602 mężczyzn zarejestrowanych na portalu i upubliczniających zdjęcie swojej twarzy wybrano 200 osób ostatnio zarejestrowanych. Z uwagi na to, że co kilka dni pojawiają się nowi użytkownicy, przyjęto, że analizy dotyczą stanu z dnia 24.02.2012.

25 Pod tym pojęciem należy rozumieć spójność profilu, a więc przybliżoną zgodność zdjęcia twarzy z wiekiem oraz z treścią anonse. Anonse typu: „Seksowna 92-latką pozna i spotka się w »realu« z żywotnym dziadkiem o posturze ojca R.», nie poddajemy analizie ze względu na prześmiewczy charakter wypowiedzi.

W dalszej części artykułu, nie chcąc posługiwać się imionami bądź nazwami użytkowników, cytując fragmenty oryginalnych wypowiedzi podajemy w nawiasie symbol płci (K lub M) oraz wiek randkowicza, np. (K 67).

## „Jestem pełna sprzeczności, ale żyję z sobą w harmonii”, a także „emeryt z wigorem”, czyli o sztuce autoprezentacji

Poczucie tożsamości osobistej pozwala człowiekowi postrzegać siebie jako jednostkę różną od innych i niepowtarzalną (Szacka, 2003, s. 150). Teza ta znajduje potwierdzenie w bardzo często oryginalnej treści anon-sów użytkowników portalu, np.: *Jestem mężczyzną raczej kieszonkowym* (165 cm wzrostu – przyp. autorki), *złotą rączką, trudno wytrącić mnie z równowagi, lubię mocną kawę i jazdę konną* (M 67) lub też: *wesoła emerytka, która interesuje się polityką, lubi dobrze zjeść, świetnie gotuje i kocha swoją sznauclerkę* (K 65).

Dostępna wiedza psychologiczna i socjologiczna pozwala na analizę treści anon-sów między innymi z punktu widzenia tożsamości człowieka – zarówno osobistej, jak i społecznej – silnie związanej z pełnionymi przez niego rolami. Anonse można również poddać analizie przyjmując perspektywę ewolucji *homo sapiens*, w toku której wykształciła się pewna wrażliwość na drugiego człowieka – jego wygląd, pożądane cechy, nabierające szczególnego znaczenia w sytuacji nawiązywania kontaktów damsko-męskich<sup>26</sup>.

Zatem definicja „ja” jest trudna z uwagi na fakt, że zawiera w sobie różne obszary samopoznania. Wiedza o ciele, tożsamość, posiadane cechy, przejawiane zdolności, uznawane wartości, sposoby samoregulacji, a także pewne elementy tożsamości innych ludzi, to tylko kilka spośród części składowych definicji „ja”, do których odwoływali się randkowicze 60+ wypełniając rubrykę „O mnie”.

Użytkownicy portalu, zarówno kobiety, jak i mężczyźni, dokonując autoprezentacji, a więc komunikując na zewnątrz kim są („ja realne”)

---

26 Zob.: D.M. Buss, 2001, *Psychologia ewolucyjna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk; D.M. Buss, 2007, *Ewolucja pożądania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk; N. Etcoff, 2000, *Przetrwaję najpiękniejsi*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa.

lub za kogo chcieliby być uważani („jaźń fasadowa”) definiowali siebie poprzez: posiadane cechy, wartości i antywartości, poprzez pełnione role, osiągnięcia i zasługi, potrzeby i pragnienia, a także podejmowane aktywności, które pozostały w znacznej sprzeczności ze stereotypem osoby starszej (np.: spadochroniarstwo, podróże po krajach azjatyckich, rajdy samochodowe).

Analizy wypowiedzi użytkowników portalu pod kątem deklarowanych cech charakteru pozwoliły na stworzenie imponującej listy przymiotników. Zarówno kobiety jak i mężczyźni akcentowali posiadanie poczucia humoru i optymistycznego spojrzenia na życie. Wyrażenia: *miła i sympatyczna babcia, sympatyczny starszy pan, normalna kobieta* pojawiały się niemal w każdym anonsie. Oprócz tego co wspólne, na uwagę zasłużyły te cechy, które stanowiły o różnicach pomiędzy kobietami a mężczyznami. Czuła, oddana, spokojna, delikatna, subtelna, uczciwa, wrażliwa, romantyczka – to cechy używane przez niektóre kobiety do opisanie siebie. To również atrybuty stereotypowo przypisywane kobiecie, którym przeciwstawiły się użytkowniczki definiujące siebie jako: przebojowe, wiecznie młode, niezależne. Hestie, a więc kobiety troskliwe, delikatne, czułe opiekunki ogniska domowego i mocno stąpające po ziemi Ateny, mające świadomość swojej wartości, posiadające jasno wyznaczone cele i realizujące je, to dwie kategorie kobiet, które można było wyróżnić na podstawie analizy treści anonsov. Hestie definiowały siebie za pomocą określeń przywodzących na myśl stereotyp kobiecości – introwertyczka, marzycielka, idealistka, oddana partnerka, domatorka, kobieca, „niezła kucharka”, skromna, wyrozumiała, pracowita i wierna. O ich poddanej, służebnej roli świadczyły wypowiedzi typu: *nie oczekuję od życia zbyt wiele* (K 60), *znam swoje obowiązki jako pani domu* (K 65). Ateny z kolei to kobiety 60+ podkreślające odwagę swojej atuty, takie jak: ciekawa świata, realistka, ekstrawertyczka, niezależna finansowo i mieszkaniowo, odpowiedzialna, inteligentna, atrakcyjna, energiczna i... konkretna, a więc konkretnie precyzujące swoje oczekiwania względem kandydata na partnera: *nie jestem dobra w pocieszaniu po nieudanych związkach. Panom płaczącym dziękuję* (K 63).

Analiza męskich anonsov pozwoliła na zdecydowany wniosek, jakoby mężczyźni dokonywali autoprezentacji wykorzystując w tym celu szereg niezbyt wyrafinowanych, aczkolwiek z ewolucyjnego punktu widzenia skutecznych zabiegów. „Pawim ogonem” męskich anonsov były cechy typowo męskie, których posiadanie zapewnić ma kobiecie

poczucie bezpieczeństwa. Mężczyźni – Odyseusze – znający smak samotności i tęsknoty, odważni w swej pomysłowości i gotowi konkurować o uwagę młodszych pań, definiowali siebie jako odpowiedzialnych, opiekuńczych, pracowitych, niezależnych finansowo, energicznych, statecznych, lojalnych, sprawiedliwych, towarzyskich. Podkreślali zarówno sprawność własnego ciała, jak i zasobność portfela: *jestem na emeryturze, ale pracuję jeszcze w dwóch zakładach – finansowo jest to chyba najlepszy okres w moim życiu* (M 65), *jeśli jesteś zainteresowana wdowcem lat 69/178/80 sprawnym fizycznie i umysłowo, posiadającym dom, samochód i pracę odpowiedz...* (M 69). Mężczyźni – Epimeteusze – stanowiący zdecydowanie mniejszą, kilkuosobową grupę randkowiczów, to osoby mniej pewne siebie, nieco naiwne. Mężczyźni „spod znaku Pandory” deklarowali gotowość do oddania kobiecie wszystkiego. Zapewniając o dozgonnej miłości, ujawniając swoje słabości i zależność, dawali komunikat o własnej bierności w poszukiwaniach. Oto przykładowe wypowiedzi: *jestem zwyczajnym mężczyzną, który chciałby dzielić resztę życia z niekoniecznie piękną, ale dobrą kobietą. Napisz! Czekam* (M 67), *dam ci kawałek ziemi, dam ci skrawek nieba, tylko przyjdź* (M 62) *jestem spokojnym człowiekiem, wdowcem. Kilka lat temu moja żona zmarła. Lata lecą. Z obawą zrywam karty kalendarza. Czy Ty też boisz się samotności?* (M 68)

Zabiegi stosowane przez mężczyzn 60+, mające zwiększyć ich szanse na rynku matrymonialnym, to między innymi autopromocja i tytułomania – nieobecne w treści anonsów kobiecych. Wypowiedź 74-letniego Apollina, starającego się pojąć dar wiecznej młodości, poszukującego kobiety w wieku 40–60 lat ilustruje dostrzeżoną podczas analizy treści anonsów skłonność mężczyzn do „reklamowania się” w sposób autoafirmujący: *Mieszkam w swoim domu z pięknymi widokami na morze w Gdyni. Wykształcenie wyższe, dobra znajomość języka angielskiego i francuskiego. Lubię podróże egzotyczne, piszę pamiętniki, interesuję się możliwością życia 150 lat i mam bardzo dobre tego wyniki.* Inny mężczyzna (65 lat) opisując dokładnie ukończone studia i możliwości zwiedzania niemal całego świata, jakie oferowała mu praca zawodowa w poważnej instytucji, poszukiwał młodszej o 10 lat kobiety, zapewniając, że jego sytuacja mieszkaniowa i finansowa jest stabilna.

W męskich anonsach nie brakowało informacji o studiach ukończonych na prestiżowych uczelniach wiele lat temu, zapewnien o znajomości języków obcych (*Ich spreche auch Deutsch*) posiadaniu obywatelstwa niemieckiego czy amerykańskiego, informacji o stanie posiadania

czy odbytych podróżach zagranicznych. Zrozumiała dumą napawały panów również osiągnięcia dorosłych już dzieci: *Mam wykształcenie techniczne, socjologiczne, ekonomiczne [...] i inne. Dzieci mam samodzielne, córka jeszcze panna, jest doktorem prawa, pracownikiem w kancelarii adwokackiej i na uczelni* (M 64).

Kobiety znacznie rzadziej dokonywały jawnej autoafirmacji. Pisząc o sobie skupiały się na rolach, jakie przyszło im pełnić „tu i teraz”. Nie brak więc określeń typu: *jestem emerytką, jestem wdową, jestem doskonałą babcią dla moich wnuków, jestem KOBIEtĄ, matką i babcią, matka dorosłych dzieci, szczęśliwa emerytka, pracująca emerytka*. Mężczyźni natomiast podkreślali własną aktywność zawodową mimo przejścia na emeryturę – *jestem emerytowanym inżynierem, ciągle aktywnym zawodowo* (M 79).

W definicjach „ja”, zarówno mężczyzn, jak i kobiet, nie brak odwołania do zainteresowań i pielęgnowanych przez wiele lat pasji. Wędkarstwo, fotografia, elektronika, dalekie podróże, nauka języków obcych to przykłady męskich zainteresowań, z kolei taniec, muzyka, piesze wędrówki, praca w ogrodzie to aktywności za pomocą których kobiety najczęściej opisywały siebie. Ateny podkreślały przy tym swoją sprawność, energiczność, skłonność do podejmowania nowych aktywności, Hestie zaś ujawniały romantyczną duszę, opisując zachwyt nad pięknem przyrody, dźwiękami muzyki – *najbardziej lubię blask świec, dobrą muzykę i książkę, do tego kawę w dobrym towarzystwie i długie wieczorne rozmowy w moim przytulnym domku* (K 62).

Znane porzekadło, o którym pisał już w 400 r. p.n.e. w dziele *Retoryka* Arystoteles głosi: „Swoj swojego znajdzie”. Zdaniem Arystotelesa człowiek wybiera sobie na przyjaciół osoby, które zgadzają się z nim w kwestii wartości, rozumienia dobra i zła. *I kocha się przyjaciół i wielbicieli swoich przyjaciół, i tych, których oni sami kochają oraz tych, którzy kochani są przez ukochanych* (za: Mietzel, 2003, s. 369). Według filozofa sympatycznym wydaje się ten, kto jest do nas podobny i podziela nasze pragnienia. Czy użytkownicy i użytkowniczki portalu mieli wspólne wartości, pragnienia i potrzeby?

Opisując siebie poprzez nazwanie własnych potrzeb i pragnień, kobiety wyrażały tęsknotę za romantyczną bliskością, przyjaźnią i miłością. Dały temu wyraz poprzez wypowiedzi typu: *jestem kobietą potrzebującą... bratniej duszy* (K 65), *potrzebuję czułości, czasem przytulenia* (K 67). Mężczyźni definiując siebie określali własne potrzeby bezpośrednio lub w nieco zawołowany sposób: *100% sprawny fizycznie,*

*seksualnie też – jak 50-latek (M 67), potrzebuję kogoś, komu podobnie jak mi dokucza samotność (M 61), pragnę jeszcze pożyć i poszaleć (M 63), pragnę poznać kobietę do 63, która uważa, że w jej wieku na sex nie jest za późno (M 67).*

Różnice w autoprezentacji użytkowników portalu dało się zauważyć również w opisie siebie za pomocą uznawanych wartości. Życie, przyjaźń, szczerość, uczciwość, porządek, prostota i harmonia oraz naczelne wartości wskazywane przez filozofów starożytnej Grecji, a więc piękno, dobro i prawda złożyły się na hierarchię wartości mężczyzn 60+. Kobiety definiowały siebie, przyjmując zdecydowanie szerszą perspektywę. Listę wartości stworzoną przez mężczyzn poszerzyły o przyjemność, satysfakcję, kulturę osobistą, kindersztubę i dobre maniery. Użytkowniczkę portalu podkreślały również znaczenie rodziny, domowego ciepła i prywatności. W ich wypowiedziach pojawiały się także antywartości: *nie toleruję bezmyślności (K 61), nie znoszę chamstwa, obłudy, kołtuństwa i pazerności (K 63), nie znoszę obiboków, malkontentów i cwaniaków (K 64).* Mężczyźni również piętnowali pewne zachowania, pisząc agresywnie: *nienawidzę zarozumiałców z rozbuchanym ego, hipochondryków, religijnych fanatyków (M 68), brzydzi mnie obłuda, zakłamanie (M 64), lub żartobliwie: nie radzę sobie z zazdrością, więc zielonookim paniom dziękuję (M 62).*

## Kryteria atrakcyjności, czyli poszukiwany i poszukiwana

*Jestem szczęśliwą emerytką, wyrozumiałą, pogodną, elastyczną, ciepłą, radosną i wciąż ciekawą życia, nowych znajomości i nowych wyzwań. Szukam partnera wolnego, który ma już za sobą: trudy kariery zawodowej, zdobywania majątku oraz pozycji społecznej. Powinien też być pogodny, troskliwy, wyrozumiały, trochę romantyczny ale męski i odnosić sukcesy; dobrze by również było gdyby miał aspiracje duchowe, był do tego szczery, uczciwy, lojalny... no i oczywiście majątny – czyli prawie jak królewicz z bajki (K 63).*

Jedyną wspólną wszystkim ludziom cechą jest różność, inność i odrębność od drugiej osoby. Teza ta znalazła potwierdzenie w treści anonsów. Zarówno w rubryce „O mnie” jak i „Szukam” randkowicze 60+ starali się zaprezentować siebie oraz swoje oczekiwania wobec potencjalnych partnerów w sposób oryginalny i zajmujący. Analiza



zawartości rubryki „Szukam” pozwoliła jednak na stwierdzenie, że o ile strategia precyzowania wymagań była niebanalna (poprzez humor, grę słowną), o tyle profil poszukiwanej osoby zarysował się w sposób przewidywalny – dający się wytłumaczyć poprzez odwołanie do psychologii ewolucyjnej.

Kryteria atrakcyjności kobiet i mężczyzn są różne, a szczególnie uwydatniły się one w trakcie analizy pożądanых cech charakteru, oczekiwanych parametrów wyglądu zewnętrznego i wieku potencjalnego partnera. Prawo elektrostatyki<sup>27</sup>, zgodnie z którym ładunki jednoimiennie odpychają się, podczas gdy pomiędzy ładunkami różnoimiennymi następuje przyciąganie, nie znalazło potwierdzenia jedynie w przypadku kilku anonsów, których autorzy wyrażali chęć poznania osoby o podobnych cechach, wartościach czy zainteresowaniach – *szukam towarzysza na jesień życia, który odbierałby rzeczywistość przynajmniej podobnie jak ja* (K 65), *szukam mężczyzny o podobnych walorach* (K 63), *pragnę spotkać kobietę o podobnym sposobie bycia i zainteresowaniach* (M 63). Treść pozostałych anonsów potwierdzała „elektrostatyczne prawo”, a tym samym stała się ukłonem w kierunku ewolucyjnych uzasadnień wyboru partnera.

Kobiety 60+ poszukiwały: *mężczyzny pewnego siebie, z charakterem, uczciwego, inteligentnego, męskiego, bez problemów finansowych, opiekuńczego, niezależnego, odpowiedzialnego, lojalnego, pracowitego, stabilnego*, a więc... Odyseusza. Bogactwo i wysoka ustabilizowana pozycja, osiągnięte dzięki pracowitości i inteligencji, a przy tym odpowiedzialność, stałość w uczuciach, wierność to cechy męskie, których obecność w relacji ma zapewnić poczucie bezpieczeństwa.

O ile kobiety konstruując opis poszukiwanego pana skupiały się na jego męskich cechach, o tyle panowie oprócz pożądanых cech charakteru potencjalnej partnerki równie chętnie wymieniali szereg parametrów wyglądu zewnętrznego – *kobiety uczciwej, uczuciowej, na którą mógłbym zawsze liczyć, z dobrym serduszkim, wzrost 150–165 cm, drobnej budowy ciała* (M 64), *przyjaznej, mądrej kobiety w miarę możliwości szczupłej lub o normalnej sylwetce* (M 65), *uczciwej, miłej, mądrej życiowo, spokojnej, o normalnej sylwetce – lubię ładne nogi u kobiety* (M 66). Poszukiwana kobieta powinna zatem być szczupłą, filigranową, o miłej aparycji, normalnej budowie. Męskie wymagania

---

<sup>27</sup> Por.: *Teoria trzech palców*, zob.: A.A. Zych, 2007, *Leksykon gerontologii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków, s. 183.

znakomitym komentarzem opatrzyła jedna z użytkowniczek portalu – 61-letnia energiczna, uczciwa, pogodna i z lekką nadwagą kobieta, pisząc: *Panowie! Szczupłe panie? Nie w tym wieku!*

Komentarz 61-letniej kobiety poszukującej mężczyzny w zbliżonym do swojego wieku, okazał się trafny. Zarówno w wypowiedziach kobiet, jak i mężczyzn kryterium wieku zarysowało się wyraźnie, a jeszcze silniej uwidoczniły się różnice pomiędzy kobiecymi i męskimi preferencjami co do wieku partnera. O ile kobiety szukały *pana w zbliżonym wieku* (K 65), *mężczyzny w wieku zbliżonym do mojego* (K 69), *mężczyzny w moim przedziale wiekowym* (K 70), o tyle męskie anonse dowodziły poszukiwania przez mężczyzn kobiet młodszych. Jak zauważył David Buss, mężczyźni wolą kobiety przeciętnie o trzy lata młodsze od siebie, z tym że pożądana przez mężczyzn różnica wieku powiększa się w miarę jak sami się starzeją (Buss, 2007, s. 184). Anonse mężczyzn zawierały następujące wymagania co do wieku kobiety: *mężczyzna w sile wieku, wesoły, kochający zwierzęta i ludzi szuka pani 35–45 lat, wesołej i uczciwej, o miłej aparycji, bez zobowiązań* (M 61), *kobiety w wieku 43–54 lat, równie samotnej, która potrafi z wzajemnością pokochać, jej status nie jest istotny, panna, wdowa, mężatka czy rozwódka, istotna jest samotność* (M 64), *poszukuję kobiety o podobnych zainteresowaniach, wiek 40–60 lat, wzrost 158–168 cm* (M 74).

Powód tej rozbieżności jest zdaniem Bussa prosty – mężczyźni nie poszukują obiektu, który przywołałby im na myśl zamieranie sił płodności. Co więcej starość wiąże się jego zdaniem ze zmianą matrymonialnej wartości kobiety i mężczyzny (*ibidem*), a to z kolei prowadzi do ukształtowania się podwójnego standardu starzenia.

Podwójny standard starzenia się czy też asymetria w społecznym postrzeganiu starszych kobiet i mężczyzn przywodzi na myśl obrazy, na których mężczyzna – twórca, w ostatnich latach swojego życia najbardziej płodny pisarz, otoczony jest wianuszkiem młodych kobiet, zwabionych jego życiowym dorobkiem, prestiżem, doświadczeniem czy zamożnością. Sytuacja starszej kobiety jest zdecydowanie odmienna od opisanej powyżej, co potwierdza treść anonsów. Kobieta 60+ nie znajduje miejsca u boku rówieśnika, gdyż jest ono zajęte przez młodsze kobiety, nie otrzymuje również społecznego przyzwolenia na pozostawanie w związku z dużo młodszym od siebie partnerem. Mężczyzna, niezależnie od wieku, jest atrakcyjnym obiektem seksualnym – jako uroczy młodzieniec, dojrzały i silny partner, w końcu jako „dostojny

starzec szarpany niepokojami metafizycznymi” (Cieślík, Zubik, Bańczarowska, 2005, s. 27–47).

Panowie szukali więc: kobiety, pani, dziewczyny, najczęściej szczupłej, młodszej (ale już dojrzałej), nieposiadającej zobowiązań (*dziękuję paniom poświęcającym się wnukom lub opiekującym się nadal swoimi dziećmi*). Zapewniając o tym, że chcą przyjaźni, miłości, kobiety *na stałe, na pogodną jesień życia, na zawsze*, wskazywali jednocześnie na potrzeby seksualne, które z potencjalną partnerką mogliby zaspokoić – *szukam drugiej połowy, seksu i miłości* (M 61), *szukam kobiety, która tak jak ja kocha życie i uwielbia seks* (M 63), *chcę jeszcze trochę pożyć, bo myślę, że pomimo tego że w życiu trochę narodziłem, to jeszcze coś mi się od niego należy, szukam partnerki do łóżka, tańca i różańca* (M 64). Pojawiały się opisy nieco uprzedmiotowiające kobietę, np.: *samotny uczuciowy romantyk szuka bezpruderyjnej, normalnej kobiety, nie grubej! zgrabne i zadbane mile widziane*;) (M 63), jak i nieco bardziej subtelne: *brakuje mi zapachu kobiety* (M 61).

Kobiety, w przeciwieństwie do mężczyzn, znacznie rzadziej ujawniały w anonsach swoje potrzeby seksualne. Jedynie trzy, zaklasyfikowane jako Ateny, wyraziły chęć poznania mężczyzny w celach towarzyskich (K 66), *pana o posturze misiaczka, do przytulania, z lekką nadwagą* (K 63), *niekoniecznie na męża i niekoniecznie do końca życia* (K 61). Kobiety – Ateny, w anonsach, w których zauważalny był podtekst erotyczny, chętniej opisywały własny wygląd zewnętrzny, używając go jako „wabika”, np.: *62-letnia realista, trzeźwo patrząca na życie napisała o sobie: wyjątkowa, inteligentna, niezależna, wiecznie młoda, atrakcyjna i zawsze kobieca; chodząca w dżinsach i swetrach, w szortach i bluzkach, ale także w eleganckich sukienkach i obuwiu na wysokim obcasie. Wesoła, „na luzie”, towarzyska, z poczuciem humoru i isierką szaleństwa w oczach*. Pomijając jednostkowe przypadki kobiety nie komentowały w żaden sposób wyglądu własnego ciała lub ograniczały się w nim jedynie do określeń: *zadbana*, o miłej aparycji, *szczupła*, *z lekką nadwagą*.

Niezależnie jednak od sposobu prezentacji siebie i poszukiwanego partnera, dominującą potrzebą ujawnianą przez randkowiczów jest potrzeba posiadania bliskiej osoby, chęć poznania przyjaciela, bratniej duszy, towarzysza, żony, męża, kochanki i opiekunki, a nieraz, jak się okazuje, nauczycielki, o czym świadczy wypowiedź 60-letniego wdowca: *szukam pani, która nauczy mnie sprzątać, prać i gotować*.

## Podsumowanie

Analiza 200 profili założonych na portalu randkowym przez osoby powyżej 60. r. ż. nie upoważnia do jakiegokolwiek generalizacji wyników, ale z pewnością pozwala na wysnucie kilku ostrożnych wniosków i obranie celu dalszych rozważań.

Starsze osoby, w przeciwieństwie do młodych, traktują portal randkowy jako miejsce, w którym można nawiązać kontakt. Wypowiedzi zarówno kobiet jak i mężczyzn świadczą o tym, że docelowo użytkownicy pragną spotkać się twarzą w twarz a nie „romansować w sieci”. Poprzez portal próbują znaleźć przyjaciół, bratnie dusze, mężów, żony a także partnerów seksualnych.

Treść anonsów pozwala na stwierdzenie, że część aktywnych użytkowników w obliczu strat i samotności przejawia pozytywne, konstruktywne postawy wobec własnej starości. Z pewnością jednak autoafirmujące wypowiedzi niektórych randkowiczów świadczą o przyjęciu przez nich strategii „ucieczki” od starości poprzez zaprzeczenie problemom jej towarzyszącym.

Treści zawarte w rubryce „O mnie”, w której użytkownicy definiowali siebie poprzez wartości, cechy, aktywności, zdolności i osiągnięcia, pozwoliły zaobserwować zależności pomiędzy płcią randkowiczów a tendencją do autoprezentacji w określony sposób. Kobiety znacznie częściej niż mężczyźni wspominały o własnych potrzebach, pragnieniach i wartościach, pomijając opis własnego ciała lub ograniczając go do wyliczenia kilku cech: zadbana, o miłej aparycji etc. Analiza kobiecych profili pozwoliła na odróżnienie od siebie dwóch kategorii randkowiczek 60+ (Ateny i Hestie). Konstruuując opis poszukiwanego mężczyzny najczęściej odwoływały się do cech typowo męskich, dzięki którym potencjalny partner mógłby zapewnić im poczucie bezpieczeństwa i oparcie. Ponadto zawężyły krąg swoich poszukiwań do kategorii panów „w zbliżonym wieku”.

O ile kobiety 60+ nie precyzowały kryteriów atrakcyjności zewnętrznej partnera, o tyle mężczyźni przywołali w swych wypowiedziach pewien kanon kobiecej urody. Szczupła, zgrabna, energiczna a do tego... młodsza – to idealna wybranka dla większości panów. Męska autocharakterystyka zawierała opisy osiągnięć edukacyjnych i zawodowych. Panowie chętnie wspominali o własnej zasobności, stabilnej sytuacji finansowej i mieszkaniowej, czyniąc z owych atutów „wabik” na kobiety (Odysusze). Znacznie rzadziej ujawniali oblicze Epime-

„Oddam siebie w dobre ręce”...

teusza – nieśmiałego, biernego, niezaradnego, gotowego poświęcić wszystko dla kobiety.

Rozbieżność upodobań kobiet 60+ i mężczyzn 60+, jaka uwidoczniła się w trakcie analizy rubryki „Szukam”, potwierdza po raz kolejny istnienie podwójnego standardu starzenia się. Kobiety 60+ prawdopodobnie nie znajdują partnera wśród większości mężczyzn, których anonse poddano analizie. Nie są jednak skazane na samotność, o czym świadczą tzw. szczęśliwe historie, w których niegdysiejsi użytkownicy portali opowiadają o pierwszym kliknięciu myszką, które stało się początkiem pięknej, wieloletniej znajomości.

## Bibliografia

- Baudrillard J., 2006, *Spółczesność konsumpcyjna. Jego mity i struktury*, przeł. S. Królak, „Sic!”, Warszawa.
- Bromley D.B., 1969, *Psychologia starzenia się*, PWN, Warszawa.
- Buss M.D., 2007, *Ewolucja pożądania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, przeł. B. Wojciszke, A. Nowak, Gdańsk.
- Buss M.D., 2001, *Psychologia ewolucyjna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Cieślak A., Zubik A., Bańczarowska M., 2005, *Starość w narracjach kobiet w drugiej połowie życia*, [w:] E. Zierkiewicz, A. Łysak (red.), *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, Wydawnictwo MarMar, Wrocław, s. 27–47.
- Czekanowski P., 2002, *Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie*, [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Gdańsk, s. 140–172.
- Czerniawska O., 2000, *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź.
- Dubas E., 2000, *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Erikson E., 2002, *Dopełniony cykl życia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Etcoff N., 2000, *Przetwarzają najpiękniejsi*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa.
- Hill D.R., 2009, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Laurum, Warszawa.
- Kowalewska A., Jaczewski A., Komosińska K., 2005, *Problemy wieku starczego*, [w:] A. Fabiś (red.), *Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu, Sosnowiec, s. 9–26.

- Kowgier A., 2010, *Życie intymno-emocjonalne osób starszych*, „Impuls”, Kraków.
- Makiełło-Jarża G., 2004, *Oblicza starości*, [w:] M. Krobicki, Z. Szarota (red.), *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku*, KTE, Kraków, s. 79–84.
- Michalski A., Putek I., 2004, *Rozmowy o przemijaniu. Praktyczny przewodnik po wieku dojrzałym: rodzina, praca, seks, zdrowie*, Zys i S-ka, Poznań.
- Mietzel G., 2003, *Wprowadzenie do psychologii – podstawowe zagadnienia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, przeł. Pankiewicz E., Gdańsk.
- Muszyńska A., 2012, *Zakochani z anonosu*, „Charaktery”, nr 3, s. 34–37.
- Pakuła M., 2010, *Postawy osób starszych wobec edukacji. Studium teoretyczno-dyagnostyczne*, Wydawnictwo UMCS, Lublin.
- Pronzato A., 2005, *Starość czasem nadziei*, przeł. A. Ryndak-Laciuga, Wydawnictwo Salvator, Kraków.
- Szacka B., 2003, *Wprowadzenie do socjologii*, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Szarota Z., 2004, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe AP, Kraków.
- Szarota Z., 2010, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., 2006, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa.
- Tobiasz-Adamczyk B., Brzyski P., 2003, *Czynniki warunkujące jakość życia u progu wieku podeszłego. Badania kohortowe*, [w:] K. Slany, A. Małek, I. Szczepaniak-Wiecha (red.), *Systemy wartości a procesy demograficzne*, Zakład Wydawniczy NOMOS, Kraków, s. 249–258.
- Wawrzyniak K.J., 2011, *Seksualność osób 50 plus. Wybrane konteksty analizy zjawiska*, „Edukacja Dorosłych”, nr 1, s. 65–75.
- Ziębińska B., 2010, *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, „Śląsk” Sp. z o.o. Wydawnictwo Naukowe, Katowice.
- Zych A.A., 1995, *Człowiek wobec starości*, BPS Interart, Warszawa.
- Zych A.A., 2007, *Leksykon gerontologii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.

## Źródła internetowe

- Dyskretny urok dojrzałości*, „Newsweek”, [online], <http://spoleczenstwo.newsweek.pl/dyskretny-urok-dojrzalosci,14848,1,1.html>, [09.08.2011].
- Feliksiak M., 2011, *Korzystanie z Internetu. Komunikat z badań*, CBOS, [online], <http://badanie.cbos.pl/details.asp?q=a1&id=4511>, [26.02.2012]

*Internet wzbogacił moje życie. Wpływ Internetu na życie codzienne osób 50+, Komentarze do raportu Koalicji „Dojrzałość w sieci”, M. Olcoń-Kubicka (red.), [online] [http://dojrzalos.cwsieci.pl/tl\\_files/pliki/Raport2.pdf](http://dojrzalos.cwsieci.pl/tl_files/pliki/Raport2.pdf). [26.02.2012]*

*Jakość życia i spójność społeczna, 2011, GUS, [online], [http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL\\_wz\\_jakosc\\_zycia\\_i\\_spojnosc\\_spoleczna\\_2011-\\_wstepna\\_analiza\\_wynikow\\_badania\\_ankietowego.pdf](http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL_wz_jakosc_zycia_i_spojnosc_spoleczna_2011-_wstepna_analiza_wynikow_badania_ankietowego.pdf). [26.02.2012]*

*Marczak M., Seks w sieci rozwija życie erotyczne, „Newsweek”, [online], <http://spoleczenstwo.newsweek.pl/seks-w-sieci-rozwija-zycie-erotyczne,54854,1,1.html> [26.02.2012].*

*Radzka B., Kompleksowy program aktywizacji osób starszych, 50+, [online], [http://www.50plus.kozminski.edu.pl/wyniki/Raport\\_nr1\\_desk\\_research.pdf](http://www.50plus.kozminski.edu.pl/wyniki/Raport_nr1_desk_research.pdf), [02.03.2012].*

*Raport Kupidyna, Porównywarka portali dla singli, [online], <http://www.Raportkupidyna.pl/>, [26.02.2012].*

*Rychter M., @Seniorzy, [online], <http://www.wprost.pl/ar/97495/Seniorzy/?l>, [28.02.2012].*

*Starość jest sexy, [online], <http://biznes.newsweek.pl/starosc-jest-sexy,26000,1,1.html>, data ostatniej aktualizacji: 09.08.2011.*

## Keywords

loneliness, dating portal, users profile, the needs of older people, attitudes towards old age, self-presentation, the double standard of aging, content analysis

## Summary

Mature and older persons are increasingly becoming active users of the Internet. They successfully use new technologies and acquire more and more skills in this field. Older people tend to perceive the Internet as an additional meeting place, source of friends or relationships of diversified emotional intensity, rather than alternative to real interpersonal relations. Therefore, it is no longer surprising that there are more and more community services or dating sites where older users can log in. The same applies to the growing number of 60+ users on dating or erotic sites. The purpose of the paper is to provide description of dating site users who are over 60. According to analysis of 200 announcements posted by users over 60. we described differences in how men and women present themselves, and what are their expectations about potential partners.



## Słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku w rozbudowywaniu przestrzeni edukacyjnej

### Wprowadzenie

We współczesnych badaniach nad starością i starzeniem się człowieka pojawiają się co pewien czas wątki dotyczące przestrzeni życia tej grupy, ale również wydziela się w nich obszar edukacyjny, ogromnie ważny dla dalszego jej rozwoju. Bardzo wnikliwe rozważania na ten temat przedstawił m. in. Jerzy Semków. Wychodząc od definicji ogólnych „przestrzeni”, zaproponował on własne określenie „przestrzeni życiowej”, którą rozumie jako „zbiór wzajemnych odniesień współistniejących obiektów, w którym zachodzą zjawiska i procesy konstytuujące codzienną aktywność człowieka” (Semków 2000, s. 27). Autor uznaje tu aktywność jako jeden z wymiarów przestrzeni życia człowieka, wymieniając również takie aspekty jak: środowisko społeczne, w którym porusza się on na co dzień, a są nim inni ludzie (członkowie rodziny, sąsiedzi, koledzy z pracy itp.); rzeczy i przedmioty materialne, decydujące o specyfice i atrakcyjności owej przestrzeni; oraz świat duchowości każdego człowieka. Jego zdaniem, przy przyjęciu innych założeń ontologicznych, można wymienić aspekt fizyczny, psychologiczno-intelektualny oraz towarzysko-społeczny owej przestrzeni. O jakości i wielkości przestrzeni życiowej decyduje przede wszystkim aktywność jednostki. Tak więc, podejmowane przez nią różnorodne działania poszerzają kontakty społeczne, zwiększają dokonania w sferze fizycznej, psychicznej i intelektualnej. Z kolei Barbara Małecka z omawianej przestrzeni wydobywa tę, która jest przedmiotem tego opracowania, tj. przestrzeń edukacyjną. Uznaje ona, iż w jej tworzeniu

wyrażają się potrzeby i zainteresowania człowieka. W późnej dorosłości pojawia się szansa na reinterpretację dotychczasowego życia, a stwarza ją ukształtowany wcześniej edukacyjny potencjał (Małecka 2000, s. 134). To właśnie dzięki niemu można poszerzać horyzonty myślowe, pogłębiać spojrzenie na świat, zmieniać siebie i doskonalić. Chociaż ten etap życia niesie z sobą w dużej mierze poczucie utraty: zdrowia, sprawności, wysokich zarobków czy szerszych kontaktów z innymi osobami, to pojawiają się takie wartości, które we wcześniejszych etapach życia dopiero się kształtują: doświadczenie, mądrość, głębokość sądów, intensywne uczucia wewnętrzne, miłość do wnuków i dzieci, dużo czasu wolnego itp. Jeżeli człowiek ukształtuje w sobie umiejętność budowania przestrzeni edukacyjnej, może to w znaczny sposób ograniczyć negatywne skutki związane z własnym starzeniem się. Pozytywnym przykładem są tu słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku, których kondycja fizyczna, materialna czy społeczna specjalnie nie różni się od ich rówieśników pozostających w domu. Oni także mają kłopoty ze zdrowiem i kondycją psychofizyczną, nieobce są im problemy materialne, ale fakt przebywania w aktywnym intelektualnie środowisku sprawia, iż nie koncentrują się jedynie na swoich problemach, a powoływane przez nich samych różnorodne formy aktywności w dużym stopniu odsuwają dolegliwości życia codziennego.

## Uniwersytety trzeciego wieku jako instytucje edukacyjne

Tradycyjna organizacja edukacji w obrębie istniejących już prawie czterdzieści lat tego typu uczelni koncentruje się przede wszystkim na dwóch podstawowych formach: wykładach oraz zajęciach indywidualnych, rozwijających pasje i zainteresowania słuchaczy (najczęściej nazywanych kołami zainteresowań, sekcjami, klubami itp.). Pierwsze z nich zazwyczaj grupuje się w tzw. bloki tematyczne, a obejmują one następującą problematykę:

- Człowiek i medycyna (a szczegółowo: problemy trzeciego wieku, zdrowie i medycyna, nauki pedagogiczne, rehabilitacja i rekreacja, psychologia, żywienie i zdrowie itp.).
- Prawo, polityka, historia (społeczeństwo i państwo, prawo i człowiek, historia, etnografia, ekonomia i przedsiębiorczość itp.).

– Filozofia, literatura (filozofia, etyka, religioznawstwo, literatura itp.).

– Przyrodoznawstwo (wiedza o przyrodzie, ekologia, geografia, astronomia itp.).

– Kultura i sztuka (edukacja muzyczna, historia sztuki, kultura, archeologia, edukacja plastyczna, teatr, architektura itp.). (Krajewski 2010, s. 35).

Natomiast zajęcia indywidualne koncentrują się na potrzebach słuchaczy i dotyczą takich obszarów edukacyjnych jak: języki obce, obsługa komputerów i innych środków multimedialnych, krajoznawstwo, astronomia, taniec, śpiew, malarstwo, florystyka, rehabilitacja, haft, astronomia, radiestezja, literatura itp. Ich liczba jest czasami imponująca, w porównaniu do liczby słuchaczy, a rodzą się one w momencie zorganizowania się nawet kilku osób zainteresowanych daną dziedziną. Na podkreślenie zasługuje również fakt, iż najczęściej słuchacze czynnie uczestniczą w kilku kołach i robią to z wielką pasją i zaangażowaniem.

Te dwie formy można uznać za podstawowe, dające możliwość osobom starszym dalszego rozwoju tj.: zgłębiania nowych obszarów nauki, ale również poszerzania posiadanej wiedzy, kształtowania postaw społecznych, poznawania siebie, swoich możliwości i ograniczeń itp. Człowiek na każdym etapie swojego życia buduje własną przestrzeń edukacyjną. O słuchaczach uniwersytetów można powiedzieć, iż jest to dla nich typowe. To oni tworzą swoją uczelnię, budują programy, planują wykłady i zajęcia indywidualne, nawiązują kontakty z przedstawicielami ważnych dla siebie środowisk, zdobywają środki na własną działalność, zacieśniają wspólnotowe relacje między sobą itp.

Stąd też przestrzeń edukacyjną tej grupy można rozumieć na kilka sposobów:

- jako wciąż powiększający się obszar (teren),
- nowe przestrzenie w obrębie edukacji,
- przestrzeń współpracy pomiędzy istniejącymi uniwersytetami,
- przestrzeń współpracy międzynarodowej.

Wymienione przestrzenie obserwuję w znanych mi uniwersytetach trzeciego wieku w województwie warmińsko-mazurskim. Od wielu lat współpracuję z nimi, pełniąc funkcję Pełnomocnika Rektora Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Współpraca ta umożliwia mi głębsze poznawanie

tych placówek: ich ofert edukacyjnych oraz związanych z tym sukcesów, ale i problemów; działań na rzecz środowiska; miejsca w tym środowisku itp.

## Rozprzestrzenianie się uniwersytetów trzeciego wieku

W ostatnich pięciu latach na omawianym terenie powstało około 20 nowych placówek w mniejszych miejscowościach, w których nie ma wyższych uczelni. Wykorzystują one przede wszystkim intelektualne zasoby własnego środowiska, ale większość z nich nawiązuje współpracę z Uniwersytetem Warmińsko-Mazurskim, dzięki czemu ma m.in. możliwość zapraszania na wykłady nauczycieli akademickich z różnych dziedzin wiedzy. Skupiają się w nich seniorzy, którzy podpatrując swoich rówieśników z większych miast, tworzą równie wartościowe uczelnie, bardzo życzliwie wspierane przez władze lokalne. Nigdy nie spotkałam się z taką sytuacją, by w inauguracji, zakończeniu roku akademickiego i innych ważnych dla tej społeczności uroczystościach i spotkaniach nie brał udziału burmistrz czy prezydent miasta lub ich zastępcy. Zawsze obecni byli najwyżsi urzędnicy, deklarujący dalszą pomoc i wsparcie podejmowanej przez najstarszych swoich mieszkańców inicjatywy. Tak więc widoczne jest uznanie, a nawet duma z istnienia tych placówek.

Od dwóch lat UWM organizuje w miesiącu lutym spotkania przedstawicieli wszystkich uniwersytetów trzeciego wieku, dzięki czemu mają oni możliwość wymiany doświadczeń, nawiązania bliższych kontaktów czy chociażby zobaczenia jak można zorganizować taką uczelnię (zdarzają się wśród uczestników osoby, w których miejscach zamieszkania nie ma jeszcze takich placówek). Spotkania te cieszą się wielkim powodzeniem i stanowią inspirację do innej kategorii kontaktów, mniej formalnych, ale równie kształcących.

Sklania mnie to do następującej refleksji: czy przewidywał tak wielki ruch uniwersytetów trzeciego wieku Pierre Vellas, gdy w 1973 roku stworzył pierwszą taką placówkę w Tuluzie? Bo przecież w oszałamiającym tempie powstają one w całej Polsce, a ich słuchacze łamią w dalszym ciągu wszechobecny stereotyp człowieka starszego jako wycofanego, chorego i niesprawnego, nieciekawego świata, obojętnego na to co dzieje się wokół niego, ograniczającego się jedynie do środowiska rodzinnego itp. Co wobec tego motywuje seniorów do podejmowania tego typu aktywności? Przede wszystkim jest to:

- rodząca się potrzeba zmiany dotychczasowego życia (podniesienia jego jakości, uczynienia go ciekawszym i atrakcyjniejszym, zadbania o rozwój własnych zainteresowań itp.),

- coraz bardziej wszechobecna informacja o istnieniu takich placówek (np. pokazywanie słuchaczy utw w mediach regionalnych),

- uczestniczenie przedstawicieli tych środowisk w zajęciach utw w innych miejscowościach, co często staje się inspiracją do powoływania takich uczelni na swoim terenie,

- wcześniejsze przechodzenie na emeryturę i jeszcze istniejące w tych osobach ogromne pokłady aktywności,

- brak odpowiednich instytucji dla tej kategorii osób, w których mogłyby one rozwijać swoje pasje i zainteresowania itp.

Powstawanie uniwersytetów trzeciego wieku w małych miejscowościach budzi szacunek i szczególnie cieszy, ale nie można zapomnieć, iż ta przestrzeń edukacyjna rozbudowuje się również tam, gdzie istnieją już okrzepłe uczelnie, mające właściwe sobie tradycje i miejsce w środowisku. Np. w Olsztynie do istniejących dwóch placówek (szesnastoletniego Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, liczącego blisko 1500 słuchaczy i pięcioletniej Akademii Trzeciego Wieku – ponad 300 osób), dołączyła trzecia, która swoją siedzibę będzie miała w dużej, nowoczesnej dzielnicy miasta, oddalonej od centrum, gdzie istnieje spora grupa aktywnych seniorów pragnących mieć własną uczelnię.

## Rozbudowa przestrzeni edukacyjnej w istniejących już uczelniach

W obrębie istniejących już placówek można zauważyć nowe obszary edukacyjne, które powstają z inicjatywy słuchaczy, a wiążą się nie tylko z ich indywidualnymi zainteresowaniami, ale również z rodzącymi się potrzebami szeroko rozumianego środowiska życia. W olsztyńskich utw są to:

- nowe, często unikalne lektoraty: esperanto, język włoski i hiszpański,

- nowe techniki plastyczne: np. pergamano, którego prowadząca uzyskała międzynarodowy certyfikat,

- modeling: cykliczne pokazy mody, wymagające specyficznego poruszania się, wizażu, eksponowania osobistych walorów itp.,

- edukacja do wolontariatu: nie jest to już jedynie amatorstwo, ale profesjonalne przygotowanie kandydatów na wolontariuszy w Wojewódzkim Centrum Wolontariatu,

- rozpoznawanie potrzeb środowiska i zabezpieczanie ich: m.in. organizowanie akcji zbierania darów dla osób biednych i znajdujących się w innych sytuacjach kryzysowych (od dwóch lat słuchacze utw fundują obiady dla 10 uczniów peryferyjnej szkoły, w której znajdują się dzieci wymagające szczególnego wsparcia),

- coraz odważniejsze prezentowanie swojego dorobku w bliższym i dalszym środowisku: wystawy i prezentacje w domach kultury, uczestnictwo w Dniach Olsztyna, Dniach Rodziny, Dniach Seniora, w międzynarodowych wystawach nieprofesjonalnych twórców w kraju i za granicą itp.,

- pozyskiwanie środków na działalność edukacyjną w regionalnych konkursach i projektach unijnych itp.

Zaprezentowane działania są wyrazem tego, iż słuchacze cały czas podejmują nowe wyzwania, czasami bardzo trudne do wykonania, które wymagają modyfikowania dotychczasowych rozwiązań organizacyjnych, nowoczesnej wiedzy i umiejętności; powołują nowe, atrakcyjne formy zajęć, ale dostrzegają również potrzeby społeczne i skutecznie na nie reagują. Jest to więc placówka żywa, nowoczesna, podtrzymująca sprawdzone formy, ale jednocześnie poszukująca nowych. Wewnętrzna jej przestrzeń edukacyjna może imponować i budzić autentyczny podziw.

## Wymiana doświadczeń pomiędzy uniwersytetami

Kolejną przestrzenią, jaką można zauważyć w działalności edukacyjnej uniwersytetów trzeciego wieku, jest wymiana doświadczeń i istniejąca pomiędzy nimi współpraca. Odbywa się to w sposób naturalny, z wielką życzliwością, bez stwarzania jakichkolwiek barier czy manifestowania większego doświadczenia i możliwości. Przykładem tego może być Warmińsko-Mazurski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Olsztynie, który w ciągu szesnastu lat istnienia wspierał organizację większości placówek terenowych, dzieląc się z nimi swoimi doświadczeniami, udostępniając odpowiednią dokumentację i wypracowane rozwiązania. Stało się już tradycją zapraszanie na ważne dla tych uczelni uroczystości przedstawicieli z innych uniwersytetów i to

nie tylko najbliższych, ale również zaprzyjaźnionych z terenu całej Polski, a nawet z innych państw (jubileusze i święta utw, inauguracje i zakończenia roku akademickiego itp.).

Bardzo ważnym elementem tej współpracy jest także wymiana informacji na temat pozyskiwania wykładowców, co w przypadku szczególnie uniwersytetów młodych i terenowych, nie zawsze jest łatwe.

Inną formą współpracy, która niewątpliwie ma wymiar edukacyjny, są wspomniane wcześniej spotkania wykładowców zainicjowane przez Uniwersytet Warmińsko-Mazurski. Odbłyły się już dwie imprezy tego typu, które będą tworzyć swoistą tradycję współdziałania społeczności akademickiej ze studentami-seniorami. Ustalono coroczne lutowe spotkania, których szczegółowa problematyka będzie wspólnie uzgadniana, aby uczestnicy mogli dobrze się przygotować.

Okazuje się, iż tę inicjatywę podjęły uniwersytety trzeciego wieku, i już we własnym gronie spotykają się, by jeszcze lepiej umocnić zażywane więzi. Przykładem tego jest spotkanie zainicjowane przez olsztyńską Akademię Trzeciego Wieku, które odbędzie się w dniach 26–27 października bieżącego roku, którego głównym celem jest integracja środowisk uniwersyteckich, ale przede wszystkim szkolenie w zakresie pozyskiwania środków z różnych źródeł na różnorodne działania. Zaproszono na nie m.in. przedstawicieli: Federacji Organizacji Samorządowych (FOSA), odpowiedzialnych za współpracę ze środowiskami seniorów, Urzędu Marszałkowskiego, pełnomocnika Prezydenta Miasta Olsztyn, a także specjalistów od sporządzania wniosków unijnych. W dalszych planach jest organizacja wspólnych festiwali, w których prezentowane będą osiągnięcia słuchaczy w różnorodnych dziedzinach: plastyce, śpiewaniu, tańcach, poezji i prozie itp. Ma to łączyć edukację z rekreacją i rozrywką.

Podsumowując, uczelnie te prowadzą bardzo zaawansowaną współpracę, próbując udoskonalać swoją organizację, zabezpieczać na nią odpowiednie środki, ale również wspólnie świętować własne sukcesy.

## Przestrzeń międzynarodowa

Coraz większą rolę w budowaniu przestrzeni odgrywa współpraca polskich uniwersytetów trzeciego wieku z podobnymi uczelniami zagranicznymi oraz z ośrodkami Polonii.



Niemal od początku istnienia Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (od 1999 roku) nawiązano współpracę z Biurem Seniorów w Offenburgu. Obustronne wizyty to nie tylko zacieśnianie przyjacielskich więzi pomiędzy placówkami, ale również pomoc i wsparcie w trudnych momentach, wspólne wykłady i poznawanie specyfiki życia seniorów w Polsce i w Niemczech. Należy tu podkreślić, iż duży wpływ na integrację tych uczelni ma zaangażowanie i bardzo życzliwy stosunek władz Offenburga i Olsztyna, które zawsze są obecne w podejmowaniu gości.

Bardzo ciekawą inicjatywę podjęła Akademia Trzeciego Wieku przy wsparciu działającego w jej obrębie stowarzyszenia „Wspólnota Polska”, która od pięciu lat zaprasza do współpracy kresowe uniwersytety. Spotkania te organizowane są w końcu czerwca, a uczestniczą w nich przedstawiciele utw głównie z Litwy, Łotwy, Białorusi, Ukrainy, Mołdawii. W trakcie tygodniowego pobytu odbywa się:

- obustronna wymiana doświadczeń,
- dzielenie się osiągnięciami, a bardzo często kłopotami wynikającymi z codziennej działalności,
- zwiedzanie regionu, ale również wirtualne poznawanie środowiska życia gości,
- spotkania z władzami miasta i Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego itp.

Ciekawy wydaje się fakt, iż zaproszeni goście nie partycypują w kosztach, a środki na ich pobyt akademia pozyskuje z różnorodnych źródeł: miasto, Urząd Marszałkowski, ale nawet Senat RP, Federacja Polsko-Amerykańska i inne. Jak mówią organizatorzy, jest to z każdym rokiem trudniejsze, ale jakoś dają sobie radę.

Ważną płaszczyzną współpracy zagranicznej są również kontakty z Polonią litewską. Od lat oba olsztyńskie uniwersytety odwiedzają polskie szkoły na Litwie, wspierając edukację dzieci podręcznikami, zeszytami, przyborami szkolnymi, ale także prezentami w postaci słodczy czy odzieży. Główną zasługę w organizacji tych kontaktów mają ci słuchacze, których łączą naturalne więzi z tym terenem: miejsce urodzenia i dojrzewania, głębokie poczucie przynależności, dobre i złe przeżycia itp.

Chociaż ten obszar edukacyjny jest właściwy uczelniom starszym, bardziej już okrzepłym, to można już zaobserwować próby nawiązywania takich kontaktów przez młodsze placówki.

## Podsumowanie

Podsumowując rozważania nad rozbudowywaniem przestrzeni edukacyjnej przez słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku, chcę podkreślić, iż zaprezentowałam tu przede wszystkim własne spostrzeżenia wynikające z mojej współpracy z tymi uczelniami w moim regionie. Ale zarówno dostępna literatura, jak i wymiana myśli z kolegami z innych ośrodków akademickich, ukazują podobne doświadczenia w tym zakresie.

Niewątpliwie uniwersytety trzeciego wieku są bardzo złożoną przestrzenią edukacyjną. Nie ogranicza się ona jedynie do tradycyjnych form tj. wykładów i zajęć indywidualnych, a oddziałuje na środowisko życia seniorów, odzwierciedla się we współpracy z innymi placówkami w regionie, w Polsce, a nawet za granicą. Modyfikowane i wzbogacane są programy kształcenia, widoczna jest edukacja do pomocy osobom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych (choćby poprzez wolontariat), wzrasta otwartość na rodzące się problemy środowiska. Imponujące jest przede wszystkim to, iż uczelnie te powstają dzisiaj tam, gdzie do niedawna wydawałoby się to niemożliwe, a uczestnictwo w ich życiu uczy innego spojrzenia seniorów, postrzeganych jako: aktywnych, ciekawych, lepszych, otwartych. Tak więc edukacja jest jednym z bardzo ważnych czynników dających możliwość osobom starszym reinterpretacji własnego życia.

## Bibliografia

Halicki J. (2000), *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej*, Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie, Białystok.

Krajewski L. (red.) (2010), *Signum temporis. Piętnaście lat Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Olsztynie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn.

Małecka B. (2000), *Przestrzeń edukacyjna w życiu ludzi starszych (refleksje teoretyczne i doświadczenia empiryczne)*, [w:] Dziegielewska M., (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Instytut Technologii Eksploatacji, Radom.

Orzechowska G. (red.) (2005), *Jubileusz 10-lecia Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn.

Semków J. (2000), *Wielość wymiarów przestrzeni życiowej ludzi w III wieku*, [w:] Dziegielewska M., (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Instytut Technologii Eksploatacji, Radom.

## Keywords

university of the third age, educational space, intellectual activity, modelling, volunteer work

## Summary

Developing universities of the third age, whose main task is intellectual activating seniors by lectures and individual classes, go beyond a traditionally recognized framework and undertake a number of actions developing the educational space. Their students are offered new forms of activity: volunteer work, unique foreign language courses, collaboration with local and foreign universities, involvement to help the needy people in their home environment, etc.

## Podhalański Uniwersytet Trzeciego Wieku i Dom Pomocy Społecznej w Zakopanem jako społeczno-kulturowe przestrzenie uczenia się dorosłych w kontekście jakości ich życia

Starość jest jednym z najtrudniejszych i bardzo bolesnych problemów współczesnego świata. Obecnie dominuje pesymistyczna wizja starości, w której trudno doszukiwać się jakiegś pozytywnej strony. Oczywiście okres tzw. trzeciego wieku wiąże się z szeregiem problemów i trudności, ale nie zapominajmy, że żaden z okresów życia człowieka nie pozostaje od nich wolny. Na sposób postrzegania starości wpływa jakość życia seniorów. Gerontologia jest jedną z pierwszych dyscyplin, w której pojęcie jakości życia znalazło swoje stałe, niezmiennie miejsce. W pojęciu tym zawiera się kompleksowa ocena stanu zdrowia osób starszych, ogólny standard ich życia oraz pozycja w społeczeństwie<sup>1</sup>. Analiza obszernej literatury poświęconej problematyce jakości życia pozwala na stwierdzenie, iż: „związane ze starością zmiany psychologiczne nie oznaczają tworzenia się jednego, wspólnego wszystkim ludziom starszym wzorca oceny własnego życia”<sup>2</sup>. Osoby starsze są o wiele bardziej zróżnicowane niż wskazuje na to stereotyp. Każdy człowiek indywidualnie postrzega jakość swojego życia. Chociaż każda osoba ma własny pogląd na ten temat, istnieją pewne kryteria dobrej jakości życia

1 Bauman K., *Jakość życia w okresie późnej dorosłości – dyskurs teoretyczny*, „Gerontologia Polska” 2006, tom 14, nr 41.

2 *Jakość życia i starość* [http://www.eduskrypt.pl/jakosc\\_zycia\\_i\\_starosc-info-16072.html](http://www.eduskrypt.pl/jakosc_zycia_i_starosc-info-16072.html). [data dostępu 06.04.2011r.]

wspólne dla wszystkich ludzi. Są to między innymi: samodzielność, swobodne poruszanie się, dobre relacje społeczne i rodzinne, stabilna sytuacja finansowa pozwalająca na zaspokojenie potrzeb, zrozumienie otaczającego świata oraz wykonywanie satysfakcjonującego zajęcia<sup>3</sup>. Czy zatem starość dla wszystkich osób trzeciego wieku jest taka sama?

## Adaptacja do starości

W literaturze przedmiotu oraz w osobistej obserwacji można spotkać skrajnie odmienne obrazy starości: z jednej strony samotność, wykluczenie, rozpacz, wycofanie, całkowite uzależnienie realizacji swoich potrzeb od instytucji, a z drugiej radość życia, samorealizacja, spełnienie. Szukając odpowiedzi na pytanie, co warunkuje aktywność jednych, a nieobecność drugich, podjęłam próbę zdiagnozowania tych różnic na przykładzie grupy seniorów studiujących w Podhalańskim Uniwersytecie Trzeciego Wiek (PUTW) oraz klientów Domu Pomocy Społecznej (DPS) w Zakopanem. W wielu koncepcjach gerontologicznych można zauważyć ścisły związek jakości życia seniorów z jakością życia w okresach wcześniejszych. W 2050 roku co piąty mieszkaniec ziemi będzie miał ponad sześćdziesiąt lat. W większości krajów Europy, również w Polsce, w wieku sześćdziesięciu lat było się starym człowiekiem, uzależnionym od swojej rodziny lub miłosierdzia społecznego. Ci, którzy przekroczyli ten wiek, nie mieli innych perspektyw prócz symbolicznego rozgrzebywania popiołu oraz swoich wspomnień w oczekiwaniu na zniedołężnienie i koniec życia. Dzisiaj większość z nas zna „staruszków” zdolnych wziąć udział w maratonie, pomagać swoim wnukom w zgłębianiu różnych teorii naukowych. Ci seniorzy zachowali nieustającą ciekawość życia, które w większości przypadków było bądź nadal jest życiem w „ciągłym biegu”.

Czy z tej ponowoczesnej aktywności zawodowej będą przygotowani do emerytury w tradycyjnym rozumieniu? Emeryt, jak określa Bernard Ollivier, „ów status, który nie przesądza o przynależności do jakiegoś stanu czy klasy, nie określa kondycji człowieka ani tym bardziej sytuacji, w której się znalazł, a z pewnością niczego nie mówi o jego profesji. Lecz skoro tak, to może powinniśmy mówić o stanie umysłu?”<sup>4</sup>.

---

3 Bauman K., *Jakość życia w okresie późnej dorosłości – dyskurs teoretyczny*, „Gerontologia Polska” 2006, tom 14, nr 4.

4 Ollivier B., *Życie zaczyna się po sześćdziesiątce*, Kraków 2011, s. 7.

„Emerytura jest złotym wiekiem, ale również ostatnim. Chwilą, w której w pełni uświadamiamy sobie naszą kruchość. Jest ona zwinstunem aktywnego życia i zarazem przypomina o śmiertelności. (...) Jest on rezultatem nauki, eksperymentowania, sukcesów i porażek, stanowiących nieznównany kapitał, który szkoda byłoby zmarnować”<sup>5</sup>. Z cytowanych fragmentów jasno wynika, jak wiele jest do zrobienia w dziedzinie właściwej adaptacji do starości. Teorie społeczne wyjaśniają zmiany ról społecznych i aktywności ludzi. „To, jakimi ludźmi staniemy się na starość, determinowane jest jakością naszego wcześniejszego życia, w minimalnym stopniu zależy to od rzeczywistego wieku”<sup>6</sup>.

Skomplikowane działanie zmiennych czynników sprawia, że nie istnieje jeden uniwersalny sposób przystosowania się do starości. Wpływ może mieć osobowość człowieka, jego upodobania, potrzeba kontaktów społecznych, styl życia. Momentem decydującym o istotnych zmianach w życiu jest czas ukończenia aktywności zawodowej, tzw. starość społeczna, przejawiająca się zmianą w pełnieniu dotychczasowych ról. Robert J. Havighurst, pisząc o osobistym i społecznym adaptacji do starości uznał, że faktycznie chodzi nam o cel życia człowieka w określonym wieku. Harmonia wewnętrzna to przystosowanie osobiste, a harmonia z otaczającym nas światem to przystosowanie społeczne<sup>7</sup>. Gerontolodzy podkreślają, że ważnym wyznacznikiem przystosowania się do jesieni życia osób starszych jest ich osobowość, czyli stałość i regularność zachowań wyznaczona przez indywidualne predyspozycje, takie jak: inteligencja, uległość, agresywność, wdzięk, lenistwo, nieśmiałość, ciekawość, czyli cechy charakteryzujące człowieka w długim okresie czasu, w różnych okolicznościach<sup>8</sup>. Zmiany następujące wraz z wiekiem sprowadzają się przede wszystkim do spadającej aktywności społecznej, mniejszej motywacji do osiągnięć i inicjatywy życiowej. Te czynniki przejawiają się w różnych postawach wobec starości, opisanych bogato w literaturze gerontologicznej.

Określone postawy wobec starości, według Wiśniewskiej-Roszkowskiej, mogą być adekwatne czy też lepiej pożądane z punktu wi-

---

5 Tamże, s. 11.

6 Zielińska-Więczkowska H., Kędziora-Kornatowska K., *Jakość starzenia się i starości w subiektywnej ocenie słuchaczy UTW*, „Gerontologia Polska” 2009, t. 17, nr 30.

7 Bromley D.B., *Psychologia starzenia się*, Warszawa 1989, s. 179.

8 Tamże, s. 179.

dzenia samej osoby starszej i względów społecznych albo wynikające z pewnych zaburzeń w psychicznym i społecznym funkcjonowaniu osób starszych<sup>9</sup>.

Istotne dla właściwej adaptacji do życia w trzecim wieku jest posiadanie indywidualnych zainteresowań, prowadzenie aktywnego trybu życia, regularne i częste kontakty z innymi ludźmi, a także kontynuowanie podejmowania różnych zajęć. Skala aktywności w wyżej wymienionym zakresie przekłada się w konsekwencji na jakość życia seniorów.

## Koncepcje jakości życia

Niezmiennie aktualne słowa M. Susułowskiej: „spełniło się marzenie ludzi o długim życiu, a celem stała się walka o jego jakość”<sup>10</sup>, zwracają uwagę na potrzebę pomiaru i oceny parametrów życia osób starszych. Ponieważ sama długowieczność nie jest równoznaczna z dobrym samopoczuciem i zadowoleniem z życia.

Pojęcie jakości życia (ang. *quality of life*) pojawiło się u progu lat 40. XX wieku i oznaczało „dobre życie”. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już w 1949 roku zdefiniowała jakość życia jako stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia, a nie tylko brak choroby. Aktualnie promowana jest przez WHO definicja ujmująca jakość życia jako postrzeganie przez jednostkę jej pozycji życiowej w kontekście kultury i systemu wartości ją otaczających w relacji do jej celów, oczekiwań i standardów<sup>11</sup>.

W 1998 roku WHO rozpowszechniła strategię *Zdrowie dla wszystkich w XXI wieku*, w której podkreśliła, że ludzie powyżej 65. roku życia powinni mieć możliwość czerpania radości z pełnionych ról społecznych oraz korzystania w pełni ze swojego potencjału zdrowotnego i intelektualnego. Wystosowany dekret jest dowodem dostrzegania przez społeczność międzynarodową konieczności podejmowania pracy nad jakością życia ludzi starszych<sup>12</sup>.

---

9 Wiśniewska-Roszkowska K., *Starość jako zadanie*, Warszawa 1989, s. 57.

10 Susułowska M., *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 1989, s. 6.

11 Tylka J., *Czy badanie jakości życia jest dobrym kryterium oceny skuteczności rehabilitacji*, „Rehabilitacja Medyczna”, 2003, nr 4, s. 50–51.

12 Głębocka A., *Długowieczni i zadowoleni*, „Niebieska Linia” 2006, nr 6.



Jakość życia jest bardzo złożona i ujmowana z odmiennych perspektyw przez wielu teoretyków oraz analizowana przez wielu badaczy poszczególnych dziedzin nauki. Dlatego też wyodrębnić można zróżnicowane propozycje rozumienia tego terminu.

Podkreślić jednak należy, że gerontologia jest jedną z pierwszych dyscyplin, w której jakość życia znalazła swoje stałe, niezmiennie miejsce. W pojęciu tym zawarła się kompleksowa ocena stanu zdrowia seniorów, ogólny standard ich życia oraz pozycja w społeczeństwie.

W badaniach naukowych przyjmuje się, że na jakość życia składa się: zdrowie fizyczne i psychiczne, funkcjonowanie społeczne i emocjonalne, satysfakcja życiowa, wsparcie społeczne, a w jej ocenie są ważne zarówno wskaźniki subiektywne, jak i obiektywne.

## Metodologiczne założenia badawcze

Z dotychczasowych rozważań jednoznacznie wynika, że na sposób adaptacji do starości wpływa jakość życia seniorów.

Opinie dotyczące seniorów i okresu starości są skrajnie odmienne, jesień życia bowiem może przebiegać w różny sposób, może mieć różne oblicza. Wyobrażenie okresu trzeciego wieku, ukształtowane na podstawie badań dwóch środowisk, przedstawia obraz starości zarówno pomyślniej jak i nie. Z jednej strony samotność, wykluczenie, wycofanie, z drugiej radość życia, aktywność, satysfakcja, spełnienie, mądrość.

Celem poznawczym przeprowadzonych badań była próba zdiagnozowania różnic występujących pomiędzy ocenami kategorii jakości życia w opinii słuchaczy Podhalańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Zakopanem oraz porównanie uzyskanych wyników z opiniami seniorów zamieszkających w Domu Pomocy Społecznej w Zakopanem.

Osiągnięcie celu było możliwe po rozwiązaniu problemów badawczych, a mianowicie dotyczących:

- czynników determinujących jakość życia,
- aktywności organizowanych przez DPS i PUTW wpływających na jakość życia seniorów,
- wpływu aktywności własnej na preferencje spędzania czasu wolnego,
- różnicy wśród opinii ankietowanych w ocenie stanu zdrowia, relacji z ludźmi, poczucia własnego bezpieczeństwa, wsparcia społecznego,
- a także różnicy ocen postrzegania jakości życia.

Badanie było przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego, za pomocą takich technik jak: ankieta, analiza dokumentów oraz obserwacja. Posłużono się kwestionariuszem ankiety w opracowaniu własnym oraz zmodyfikowanym arkuszem Skali Poczucia Jakości Życia (Kowalik 1993). Grupę badawczą stanowiło łącznie 80 osób, po połowie z każdego ośrodka.

## Charakterystyka badanej grupy

Podhalański Uniwersytet Trzeciego Wieku w Zakopanem powstał w 1992 roku, istnieje 19 lat. Początkowo funkcjonował jako Komitet w prywatnych domach, obecnie siedziba mieści się przy ul. Kościeliskiej 7. W zajęciach PUTW uczestniczy ponad 100 słuchaczy.

Członkiem społeczności uniwersyteckiej może zostać każdy pełnoletni obywatel Polski, który złożył pisemną deklarację o przystąpieniu do Uniwersytetu Trzeciego Wieku i będzie opłacał składki członkowskie oraz otrzyma legitymację. Zapisy na uniwersytet dokonywane są dwa razy w roku, tj. na początku każdego semestru: od 15 września do 30 października oraz od 1 do 28 lutego.

Słuchacze PUTW uczestniczą w zajęciach, które są realizowane w trzech formach, a mianowicie jako: wykłady, zajęcia fakultatywne oraz zajęcia prowadzone w grupach i zespołach zainteresowań. Wykłady obligatoryjne stanowią podstawową formę zajęć edukacyjnych, dotyczą różnych dziedzin wiedzy. Zajęcia fakultatywne stanowią dodatkową formę zajęć dla słuchaczy Podhalańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, obejmują one zagadnienia z zakresu sztuki i muzyki. Zajęcia prowadzone w grupach i zespołach zainteresowań są organizowane przez zarząd uniwersytetu i organizowane społecznie głównie przez samych słuchaczy.

W Podhalańskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku działają następujące kluby, lektoraty i sekcje:

- Klub Seniora – tematyka spotkań jest różnorodna, dostosowana do potrzeb i zainteresowań słuchaczy, zajęcia w klubie mają charakter kameralny, odbywają się przy kawie i herbacie;
- lektoraty języków obcych (koło zainteresowań językiem niemieckim i językiem angielskim);
- gimnastyka (gimnastyka korekcyjna, rehabilitacyjna);
- sekcja literacka;

- sekcja opieki i pomocy koleżeńskiej – niesie pomoc potrzebującym słuchaczom w zakresie życia codziennego i pomocy zdrowotnej;
- sekcja turystyczno-kulturalna – organizuje wycieczki krajoznawcze, wyjazdy na spektakle teatralne, zbiorowe wyjścia do muzeów i na różne imprezy kulturalne;
- sekcja pływacka;
- sekcja prac artystycznych (malarska i robót ręcznych – haft, wyszywanie, szydełkowanie);
- sekcja kulinarna.

Drugą grupę badawczą stanowili pensjonariusze Domu Pomocy Społecznej w Zakopanem. Dom Pomocy Społecznej jest placówką całodobową, przeznaczoną dla osób przewlekle chorych, somatycznie i w wieku podeszłym. Instytucja ta zapewnia całodobową opiekę medyczną (lekarz pierwszego kontaktu i pielęgniarka), rehabilitację (fizykoterapię, masaże) opiekę rekreacyjną, wsparcie materialne (odzież, zasiłki pieniężne).

DPS funkcjonuje od 1990 roku, w swej historii dwa razy zmieniał lokalizację na rzecz korzystniejszych warunków mieszkaniowych dla pensjonariuszy. Obecny budynek usytuowany jest w pobliżu centrum Zakopanego. Dom jest zadbany, posiada duży ogród z alejkami do spacerowania, z miejscem na letnie biesiadowanie przy ognisku. W Domu Pomocy Społecznej prowadzone są warsztaty z terapii zajęciowej w zakresie prac kulinarnych, plastycznych, artystycznych i ogrodniczych. Organizowane są wycieczki, imprezy integracyjne oraz ogniska. Instytucja współpracuje także z mieszkańcami z pobliskich Domów Pomocy Społecznej, z zaprzyjaźnionymi szkołami, zespołami artystycznymi oraz ze Stowarzyszeniem Emerytów z Danii.

W Domu Pomocy Społecznej w Zakopanem przebywa obecnie 75 mieszkańców. Najmłodszy ma 49 lat, najstarszy 99 lat. Z tego 31 osób jest niepełnosprawnych, wymagających całodobowej opieki pielęgniarskiej, a 6 porusza się na wózku inwalidzkim. U mieszkańców rozpoznano szereg przewlekłych chorób, którym towarzyszą zaburzenia poznawcze, emocjonalne, zachowania, motoryki, komunikacji. Są to: stany po zatorze tętnicy mózgowej, choroba Parkinsona, niedowłady kończyn, zaawansowane procesy miażdżycowe, zabiegi chirurgiczne układu nerwowego, choroba Alzheimera, zaburzenia słuchowe oraz najczęściej zespół demencji starczej.

W pierwszej grupie badawczej znalazły się 32 kobiety oraz 8 mężczyzn, którzy uczestniczą w zajęciach PUTW. Wiek badanych mieści

się w granicach od 51 do 76 lat. Grupę badawczą najliczniej reprezentowały osoby w wieku 61 – 65 lat – 16 osób, w wieku 66 – 70 lat było 10 badanych, w wieku 56 – 60 lat – 6 osób, w wieku 71 – 75 – 4 osoby, natomiast 3 osoby były w wieku 51 – 55 i tylko 1 osoba miała 76 lat.

W badanej grupie największą część stanowią słuchacze, którzy utracili swoich współmałżonków (23 osoby). Porównywalna ilość to osoby samotne, które nigdy nie zawarły związku małżeńskiego (5 osób) oraz osoby rozwiedzione (4). W związku małżeńskim pozostaje 8 badanych.

Drugą grupę badawczą stanowią pensjonariusze DPS – 24 kobiety oraz 16 mężczyzn. Grupę badawczą najliczniej reprezentowały osoby w wieku 71 – 75 lat, w wieku 66 – 70 lat było 10 badanych, w wieku 56 – 60 lat – 5, a w wieku 61 – 65 lat – 4; dwie osoby są w wieku powyżej 76 lat oraz jedna osoba w wieku 51 – 56 lat.

Spośród badanych pensjonariuszy podobnie jak wśród studentów najwięcej osób utraciło swojego współmałżonka (16 osób), 10 jest rozwiedzionych, 9 nie zawarło nigdy związku małżeńskiego, natomiast 5 osób nadal posiada współmałżonka.

Studia w Podhalańskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku podejmują przede wszystkim osoby o średnim poziomie wykształcenia (23 osoby). Liczną grupą są także osoby z wykształceniem niepełnym wyższym (11 osób), natomiast 6 badanych posiada wykształcenie wyższe.

Zdecydowana większość grupy (31 osób) nie podejmuje stałej pracy zarobkowej, 6 osób pracuje dorywczo, a tylko 3 badanych posiada zatrudnienie stałe. Z analizy danych wynika, iż główne źródło utrzymania badanych osób stanowią świadczenia wypłacane z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w formie emerytur (dla 18 osób) bądź rent (dla 10 osób). 9 badanych utrzymuje się z wynagrodzenia za pracę, natomiast 2 pobierają zasiłek dla bezrobotnych.

Natomiast Dom Pomocy Społecznej zamieszkują przede wszystkim osoby z wykształceniem podstawowym (25 osób), mniej liczną grupę stanowią mieszkańcy z wykształceniem zawodowym (6 osób) oraz niepełnym podstawowym (5 osób); zaledwie 3 osoby ukończyły studia wyższe i tylko 1 osoba posiada wykształcenie średnie.

Ze względu na podeszły wiek oraz zły stan zdrowia seniorzy zamieszkali w DPS także nie podejmują pracy zarobkowej (39 osób), źródło ich utrzymania stanowią świadczenia rentowne (dla 21 osób) oraz emerytalne (dla 17 osób).

## Wyniki badań

Otrzymane wyniki zostały poddane bardzo szczegółowej analizie ilościowej i jakościowej. Dla potrzeb artykułu, i z uwagi na ograniczone możliwości, zaprezentuję jedynie najważniejsze wnioski wynikające z badań.

W odniesieniu do pytania szczegółowego: jakie czynniki wpływają na jakość życia?

- Według mieszkańców DPS, czynnikiem najbardziej wpływającym na jakość ich życia jest zdrowie.

- Słuchacze PUTW, określając najbardziej istotny determinant jakości swojego życia, wskazali na relację z rodziną i bliskimi.

- Czynnikiem wskazanym przez słuchaczy PUTW, jako czynnik odgrywający najmniejszy wpływ na jakość życia, są warunki mieszkaniowe.

- Dla mieszkańców DPS czynnikiem najmniej wpływającym na jakość życia jest dostęp do edukacji, który znacząco wpływa na jakość życia studentów.

- Istotną rolę w ocenie jakości życia przez pensjonariuszy odgrywają także: dostęp do opieki medycznej oraz warunki mieszkaniowe.

- Słuchacze PUTW jako czynniki istotne dla ich jakości życia wskazali na: zadowolenie z życia – poczucie szczęścia, a także sprawność fizyczną.

- Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że determinanty takie jak: akceptacja, poczucie bezpieczeństwa, duchowość (religia), są tak samo cenione w obydwu grupach.

- Wśród czynników określonych jako „inne”, mieszkańcy DPS najczęściej umieścili udział w terapii zajęciowej, natomiast druga grupa badawcza analogicznie podkreśliła ważność przynależności do PUTW.

W odniesieniu do pytania szczegółowego: jakie i w jakim stopniu formy aktywności organizowane przez PUTW oraz DPS wpływają na poprawę jakości życia seniorów?

- Respondenci obu grup w przeważającej większości przyznają, że uczestnictwo w organizowanych formach aktywności zdecydowanie wpływa na jakość ich życia.

- Żadna spośród badanych osób zdecydowanie nie neguje wpływu podejmowanych aktywności na jakość swojego życia.

- Badani obu grup w znacznej większości oceniają wpływ organizowanych aktywności na ich jakość życia w stopniu całkowicie wystarczającym.

– Słuchacze PUTW najchętniej biorą udział w ćwiczeniach sportowych i rekreacyjnych, natomiast pensjonariusze wskazali na aktywność towarzysko – rozrywkową oraz imprezy integracyjne.

– Ponadto studenci wyszczególnili następujące formy aktywności, w których biorą udział podczas zajęć na uczelni: spotkania w kołach zainteresowań, lektoraty języków obcych, spotkania z interesującymi ludźmi, zajęcia edukacyjne.

– Domownicy DPS bardzo często biorą udział w muzykoterapii, oglądają TV, słuchają radia oraz czytają książki.

– Badani obu populacji wybierając formy aktywności, które ich zdaniem wpływają na jakość życia – analogicznie do pytania o preferowaną aktywność podczas zajęć organizowanych w instytucjach – w większości wskazują na ćwiczenia sportowe i rekreacyjne.

– Pensjonariusze w znacznej części sądzą, że na jakość ich życia wpływa także oglądanie TV oraz słuchanie radia.

– Słuchacze PUTW uważają, że na jakość ich życia wpływa w znacznym stopniu edukacja, spotkania z interesującymi ludźmi, w tym między innymi z lekarzami oraz aktywność towarzysko-rozrywkowa.

W odniesieniu do pytania szczegółowego: w jakim stopniu uczestnicy PUTW w porównaniu z domownikami DPS mają wpływ na wybór aktywności w wolnym czasie?

– Uczestnicy PUTW w większym stopniu aniżeli domownicy DPS mają wpływ na wybór aktywności w wolnym czasie.

– Każdy ze słuchaczy ma możliwość wyboru takiej aktywności w wolnym czasie, która w mniejszym bądź większym stopniu spełnia jego upodobania.

– Nie wszyscy mieszkańcy DPS mają możliwości spędzania czasu wolnego według własnych upodobań.

– Najczęstszym sposobem spędzania czasu wolnego przez pensjonariuszy DPS jest oglądanie TV oraz słuchanie radia.

– Słuchacze PUTW najczęściej spędzają czas wolny w gronie rodziny i przyjaciół oraz podczas wyjazdów rekreacyjnych poza miejsce zamieszkania.

– Studenci wskazali również na takie aktywności jak: słuchanie radia, czytanie, praca w ogrodzie, rozwój duchowy, oglądanie TV, wyjście do kina bądź teatru, spacer.

– Mieszkańcy wskazywali również następujące aktywności wolno-czasowe: sprzątanie, rozwój duchowy, modlitwa, sen, spacer.

– Podejmowane przez studentów aktywności wolnoczasowe cechują się większą różnorodnością, a także są to przeważnie aktywności ruchowe, wymagające sprawności fizycznej.

– Rzeczywiste formy aktywności w opinii obu grup badanych różnią się od form pożądanых. Wśród wszystkich odpowiedzi respondentów najwięcej osób wyraziło chęć podróżowania.

– Słuchacze PUTW w odróżnieniu od mieszkańców DPS wskazali na kurs fotografii, zajęcia z obsługi nowoczesnych technologii, kurs nurkowania, kurs tańca jako aktywności oczekiwane, pożądane.

– Pensjonariusze zaś chcieliby brać udział w czynnościach dnia codziennego, takich jak: gotowanie, majsterkowanie oraz śpiew w chórze.

– Marzenia mieszkańców DPS wydają się być prozaicznymi, zwykłymi czynnościami, na które większość osób nie ma ochoty.

– Marzeniami słuchaczy PUTW są aktywności, które przede wszystkim wymagają warunków finansowych, dobrej kondycji fizycznej, powiązane są z dostępem do postępu cywilizacyjnego.

W odniesieniu do pytania szczegółowego: jak uczestnicy PUTW w porównaniu z pensjonariuszami DPS oceniają stan zdrowia, relacje z ludźmi, poczucie własnego bezpieczeństwa, wsparcie społeczne?

– Uczestnicy UTW w porównaniu z domownikami DPS oceniają swój stan zdrowia, poczucie własnego bezpieczeństwa, wsparcie społeczne na wyższym poziomie.

– Respondenci obu populacji identycznie wskazali, że czynnikiem mającym największy wpływ na odczuwanie satysfakcji ze zdrowia jest jakość żywności, którą spożywają.

– Dla mieszkańców DPS dużą rolę dla zdrowia odgrywa także niski standard warunków mieszkalnych, zła sytuacja materialna oraz niekorzystna sytuacja rodzinna.

– Odpowiedzi seniorów zamieszkujących w instytucji, utożsamiających stan swojego zdrowia z kryteriami takimi jak standard warunków mieszkalnych, sytuacja materialna czy niekorzystna sytuacja rodzinna, wskazują na brak zaspokojenia potrzeb materialnych oraz przede wszystkim brak wsparcia rodzinnego.

– Zdaniem słuchaczy PUTW, czynnikami wpływającymi na ich stan zdrowia są: zanieczyszczenie środowiska, otoczenie miejsca zamieszkania, skłonność do używek, sposób spędzania czasu wolnego.

– Wśród mieszkańców DPS znacznie częściej występują problemy z odczuwaniem stanów chorobowych oraz związanego z nimi bólu.



– Badani w obu populacjach podobnie określili swoje relacje z ludźmi. A zatem okazuje się, że miejsce zamieszkania nie wpływa na ocenę relacji z drugim człowiekiem.

– Spostrzegane wsparcie społeczne jest w grupie osób zamieszkujących w DPS na poziomie istotnie niższym aniżeli wśród słuchaczy PUTW.

– Pensjonariusze najczęściej otrzymują wsparcie od osób duchownych oraz osób zajmujących się zawodowo udzielaniem wsparcia i pomocy (np. w takich instytucjach jak: poradnie psychologiczne, ośrodki pomocy społecznej, itp.)

– Studenci PUTW najczęściej wskazywali, że otrzymują wsparcie społeczne od członków rodziny.

– Słuchacze z uniwersytetu czują się bezpieczniej w codziennym życiu. Otrzymane wyniki potwierdzają opinię, że na mniejsze poczucie wsparcia społecznego mieszkańców DPS aniżeli studentów PUTW decydujący wpływ może mieć brak kontaktu z rodziną. Pensjonariusze, określając czynniki zagrażające ich poczuciu bezpieczeństwa, najczęściej wskazywali na samotność, brak akceptacji oraz konflikty w rodzinie.

W odniesieniu do pytania szczegółowego: jak uczestnicy PUTW w porównaniu z pensjonariuszami Domu Pomocy Społecznej postrzegają swoją jakość życia?

– Badani obu populacji podobnie oceniali jakość swojego życia w następujących dziedzinach: przyjaciele i znajomi, sąsiedzi, zajęcia domowe, praca zawodowa, życie w Polsce, miejscowość, w której mieszkam.

– Oceny wskazujące na lepiej postrzeganą jakość życia przez słuchaczy PUTW dotyczą takich sfer życia jak: życie rodzinne, zdrowie, czas wolny, zarobki i oszczędności, mieszkanie, standard życia, moja osoba (ja).

Przyjąć zatem należy, iż postawiona teza, że istnieje wiele różnic w ocenie poszczególnych kategorii jakości życia przez uczestników PUTW i mieszkańców DPS, została w pełni potwierdzona.

## Podsumowanie

Zaprezentowane wyniki badań, dotyczące jakości życia seniorów z PUTW, zarówno tych, którzy mają możliwość w większym stopniu decydowania o swoim życiu, dążenia do samorealizacji, są pełni pasji życia, pogłębiają swoją wiedzę z różnych dziedzin, jak również seniorów z DPS, zdanych na instytucję opieki społecznej, zmagających się z chorobami, pozbawiającymi ich sprawności i samodzielności, często opuszczonymi przez rodzinę – przedstawiają dwa przeciwstawne bieguny starości. Nie ma jednego jedynego schematu procesu starzenia się. Dlatego nie może być też jednego uniwersalnego programu opieki i wsparcia nad starym człowiekiem.

Dodatkowo, wnioski wyprowadzone z badań mogą wnieść duży wkład w dziedzinie opieki medycznej i szeroko pojętych oddziaływań terapeutycznych oraz edukacyjnych. Wiedząc, że na jakość życia seniorów w bardzo dużym stopniu wpływa każda podejmowana aktywność fizyczna oraz intelektualna, otrzymywane wsparcie społeczne, relacje z ludźmi, koniecznym staje się mobilizowanie seniorów do aktywnego życia fizycznego i umysłowego, a przez to do podnoszenia jakości ich życia.

Wysunięte wnioski powinny skłonić opiekunów, terapeutów czy edukatorów osób starszych do takiego organizowania sytuacji życiowych seniorów, aby obejmować w miarę możliwości wiele płaszczyzn ich życia: medyczną, somatyczną, psychiczną, socjalną, edukacyjną, a także ekologiczną – czyli związaną ze środowiskiem życia. Elementy terapii, opieki i edukacji powinny uzupełniać się wzajemnie i przenikać, kształtując nową przestrzeń życiową, w której człowiek starszy będzie się mógł odnaleźć, i po której będzie się mógł swobodnie poruszać. Żadne działania opiekuńcze, edukacyjne, rehabilitacyjne czy terapeutyczne nie mogą być pojedynczymi, oderwanymi od kontekstu życiowego aktywnościami. Powinny zajmować się aktualnymi tematami dotyczącymi codzienności osób trzeciego wieku, tym samym bazując na ich przyzwyczajeniach i sposobie dotychczasowego życia, a także uwzględniając możliwości dalszego rozwoju człowieka w podeszłym wieku.

Wniosków wysuniętych z przeprowadzonych badań nie należy jednak traktować jedynie jako wskazówek do specjalistycznych oddziaływań terapeutycznych, edukacyjnych czy opiekuńczych. Mogą one także okazać się przydatne dla rodzin i bliskich osób starszych oraz dla wszystkich mających bliski kontakt z seniorami. Badania dowodzą bowiem, jak ważną rolę w codziennym życiu tychże osób odgrywa obecność bliskich. Rodzina

i znajomi mogą w znaczny sposób pomóc w zrozumieniu i pogodzeniu się z okresem starości. Jak wynika z badań, na jakość życia osób trzeciego wieku nieoceniony wpływ ma wsparcie społeczne. Przyjmuje się, że jednym z jego najważniejszych źródeł jest rodzina, gdzie poprzez pozytywną więź emocjonalną możliwe jest zaspokojenie wszystkich potrzeb psychicznych członków – a zwłaszcza potrzeby pewności i bezpieczeństwa, przynależności, solidarności i łączności z bliskimi osobami, potrzebę akceptacji, uznania, miłości oraz potrzebę samourzeczywistniania. Silne więzi z najbliższą rodziną stanowią ochronę przed poczuciem alienacji oraz wzmacniają odporność człowieka.

Przeprowadzone badania nie wyczerpują oczywiście problemu, koncentrują się bowiem na wąskim ujęciu obrazu starości. Przedstawiają alternatywę jesieni życia tylko dla dwóch wybranych grup seniorów. Wskazane zatem byłoby ich kontynuowanie z uwzględnieniem większej liczby osób w podeszłym wieku, z liczniejszych populacji.

## Bibliografia

Bauman K. (2006), *Jakość życia w okresie późnej dorosłości – dyskurs teoretyczny*, „Gerontologia Polska”, tom 14, nr 41.

Bromley D.B. (1989), *Psychologia starzenia się*, PWN Warszawa.

Głębocka A. (2006), *Długowieczni i zadowoleni*, „Niebieska Linia”, nr 6.

Ollivier B. (2011), *Życie zaczyna się po sześćdziesiątce*, Wydawnictwo Literackie Kraków.

Susułowska M. (1989), *Psychologia starzenia się i starości*, PWN Warszawa.

Tylka J. (2003), *Czy badanie jakości życia jest dobrym kryterium oceny skuteczności rehabilitacji*, „Rehabilitacja Medyczna”, nr 4.

Wiśniewska-Roszkowska K. (1989), *Starość jako zadanie*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.

Zielińska-Więczkowska H., Kędziora-Kornatowska K. (2009), *Jakość starzenia się i starości w subiektywnej ocenie słuchaczy UTW*, „Gerontologia Polska”, t. 17, nr 30.

## Źródła internetowe

Jakość życia i starość [http://www.eduskrypt.pl/jakosc\\_zycia\\_i\\_starosc-info-16072.html](http://www.eduskrypt.pl/jakosc_zycia_i_starosc-info-16072.html). [data dostępu 06.04.2011r.]

## Keywords

old age, conception of growing old, adaptation to old age, University of the Third Age of the Podhale Region, Social Welfare Home, quality of life, activity in free time, educational activity, loneliness, exclusion

## Summary

A strict correlation between the quality of seniors' life and the quality of earlier periods of their lives can be seen in many gerontal conceptions. In the search for factors being responsible for life activity of those happy people, who have found fulfillment in their lives, and those lonely and excluded I have tried to determine what seniors' life is conditioned by. University of the Third Age of the Podhale Region and Social Welfare Home in Zakopane were the area of my interest . The researches were conducted on a group of 80 seniors, 40 people from University of the Third Age and the rest from the Social Welfare Home.

The most important results obtained with the method of diagnostic tests have been presented in the paper. The additional possibilities of exploitation of educational sphere of University of the Age of the Podhale Region and Social Welfare Home have also been mentioned.

## Opieka nad osobami starszymi w domach pomocy społecznej na przykładzie podregionu bielsko-bialskiego

### Wstęp

Aktualny model pomocy społecznej nakierowany na osoby w podeszłym wieku zakłada podejmowanie takich działań, które umożliwiają pozostawienie seniora jak najdłużej w miejscu zamieszkania. Środowisko lokalne stanowi bowiem bardzo ważną przestrzeń życiową i społeczną seniorów. Jest im dobrze znane, często mają tu swoich bliskich i znajomych. Ponadto własny dom czy mieszkanie to poczucie prywatności, azyl bezpieczeństwa, możliwość wykonywania zróżnicowanych czynności w dowolnym czasie. Zaspokojone są zatem potrzeby: niezależności, bezpieczeństwa psychicznego, przynależności do grupy, bycia we wspólnocie, więzi emocjonalnej. Zaspokojenie tej grupy potrzeb ma priorytetowe znaczenie w fazie starości, gdyż ze starością związany jest lęk przed nią samą i lęk przed samotnością. Starość to ten etap życia, gdy człowiek nie powinien być sam. Samotni seniorzy szybciej się starzeją, są w gorszej kondycji psychosomatycznej. Zdaniem Antoniego Kępińskiego lęk przed samotnością zbliżony jest do lęku przed śmiercią. Zatem samotność pośrednio równa się śmierci (zob. Kępiński, 1977).

Osobom, które nie mają żadnej rodziny, znajomych, należy zapewnić kontakt z innymi ludźmi i stworzyć takie warunki, aby starzenie przebiegało z godnością i jednocześnie zachowaniem poczucia bezpieczeństwa. Miejscem, które mogłoby uchronić starszego człowieka przed samotnością, a jednocześnie, gdzie zapewnioną miałby opiekę i dobrą jakość życia, jest odpowiednio prowadzony dom pomocy społecznej.

Dobra jakość życia to przede wszystkim zaspokojenie potrzeb typu egzystencjalnego, bezpieczeństwa i kontaktu społecznego. Z doświadczenia wiem, że środowiskowa pomoc społeczna świadczona na rzecz osób starszych nie zawsze jest w tym względzie wystarczająca, a jakość usług świadczonych przez opiekunki budzi wiele zastrzeżeń, także natury moralnej. Konieczność tworzenia placówek instytucjonalnych jest zatem faktem. Jednak w polityce społecznej dotyczącej kwestii osób starszych niewiele miejsca poświęca się domom pomocy społecznej, marginalizując funkcjonowanie pomocy instytucjonalnej. Dodatkowo po zmianach wprowadzonych w kwestii finansowania domów pomocy społecznej nastąpił zdecydowany spadek liczby osób kierowanych do tych placówek przez gminy<sup>1</sup>.

## Usługi świadczone na rzecz mieszkańców w domach pomocy społecznej

Domy pomocy społecznej dla osób w podeszłym wieku działają w Polsce na podstawie ustawy z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej (Dz.U. nr 64, poz. 593, z późn. zm.; Dział I, rozdz. 2 „Domy pomocy społecznej”) oraz na podstawie Rozporządzenia Ministra Polityki Społecznej z dnia 23 sierpnia 2012 roku w sprawie domów pomocy społecznej (Dz.U. poz. 964).

Zgodnie z obowiązującym Rozporządzeniem (par. 5.1.) domy pomocy społecznej (dps) dla osób starszych winny świadczyć następujące usługi:

1. w zakresie potrzeb bytowych zapewniając:
  - a) miejsce zamieszkania,
  - b) wyżywienie,
  - c) odzież i obuwie,
  - d) utrzymanie czystości;

---

<sup>1</sup> Przed wprowadzeniem nowej ustawy w 2004 roku gminy otrzymywały w postaci tak zwanego funduszu celowego dofinansowanie z budżetu państwa. Aktualnie to gmina (o ile członkowie rodziny na mocy art. 64 pkt 1, 2, 3, 4 ustawy o pomocy społecznej są zwolnieni z partycypowania w kosztach) jest zobowiązana do ewentualnego uzupełnienia pokrycia pełnych kosztów przebywania osoby starszej w dps, która dotychczas zamieszkiwała na jej terenie.

2. opiekuńcze, polegające na:
  - a) udzielaniu pomocy w podstawowych czynnościach życiowych,
  - b) pielęgnacji,
  - c) niezbędnej pomocy w załatwianiu spraw osobistych;
3. wspomagające, polegające na:
  - a) umożliwieniu udziału w terapii zajęciowej,
  - b) podnoszeniu sprawności i aktywizowaniu mieszkańców,
  - c) umożliwieniu zaspokojenia potrzeb religijnych i kulturalnych,
  - d) zapewnieniu warunków do rozwoju samorządności mieszkańców domu,
  - e) stymulowaniu nawiązywania, utrzymywania i rozwijania kontaktu z rodziną i społecznością lokalną,
  - f) pkt f, g – nie dotyczy osób starszych (przyp. Autora)
  - h) zapewnieniu bezpiecznego przechowywania środków pieniężnych i przedmiotów wartościowych,
  - i) finansowaniu mieszkańcowi domu nieposiadającemu własnego dochodu wydatków na niezbędne przedmioty osobistego użytku, w kwocie nieprzekraczającej 30% zasiłku stałego, o którym mowa w art. 37 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, zwanej dalej „ustawą”,
  - j) zapewnieniu postrzegania praw mieszkańców domu oraz zapewnieniu mieszkańcom dostępności do informacji o tych prawach,
  - k) sprawnym wnoszeniu i załatwianiu skarg i wniosków mieszkańców domu.

W ostatnim okresie standard domów pomocy społecznej w naszym kraju wyraźnie uległ poprawie, są lepiej wyposażone, a personel jest bardziej profesjonalny. Coraz częściej też poszczególne domy pomocy społecznej starają się wypracować własny profil działania dostosowany do potrzeb mieszkańców. Poniżej (tabela 1) został przedstawiony wykaz placówek instytucjonalnych, które świadczą usługi na rzecz seniorów na terenie podregionu bielsko-bialskiego.

## Adaptacja do nowych warunków

W obiegowej opinii nadal jeszcze funkcjonuje stereotyp, że domy pomocy społecznej (dps) to okrutna ostateczność, „społeczna izolacja”, „poczekalnia”, w której czeka się już tylko na śmierć. Z reguły nie postrzega się dps-u jako miejsca, o którym można powiedzieć, że jest się „u siebie”, w którym



Tabela 1. Placówki instytucjonalne świadczące usługi na rzecz seniorów na terenie podregionu bielsko-bialskiego

| Lp. | Placówka                                         | Adres, telefon                                                                           | Powiat     | Liczba miejsc w placówce |
|-----|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|
| 1   | Dom Opieki „Pod Dębem”                           | ul. Pod Dębem 18<br>Hałcnów<br>43-344 Bielsko-Biała<br>tel. 33 821-67-16; 602-269-403    | bielski    | 19                       |
| 2   | Dom Pomocy Społecznej „Dom Nauczyciela”          | ul. Pocztowa 14a<br>43-309 Bielsko-Biała<br>tel. 33 814-24-82<br>fax 33 816-36-19        | bielski    | 92                       |
| 3   | Dom Opieki „Samarytanin”                         | ul. Bednarska 10<br>43-316 Bielsko-Biała<br>tel. 33 814-21-92                            | bielski    | 87                       |
| 4   | Ewangelicki Dom Opieki „Soar”                    | ul. Modrzewskiego 25<br>43-300 Bielsko-Biała<br>tel. 33 812-61-64                        | bielski    | 25                       |
| 5   | Dom Pomocy Społecznej dla Osób Starszych         | ul. Żywiecka 15<br>43-300 Bielsko-Biała<br>tel. 33 497-91-27                             | bielski    | 57                       |
| 6   | Rodzinny Dom Opieki „Senior”                     | ul. Szczyrkowska 136<br>43-360 Bystra<br>tel. 33 829-38-03; 607-261-399;<br>505-982-737  | bielski    | 30                       |
| 7   | Dom Pomocy Społecznej „Złota Jesień”             | ul. Hutnicza 8<br>43-502 Czechowice-Dziedzice<br>tel. 32 215-81-72                       | bielski    | 20                       |
| 8   | Dom Pomocy Społecznej                            | ul. Kościelna 5<br>43-365 Wilkowice<br>tel. 33 817-14-91<br>fax 33 817-01-88             | bielski    | 46                       |
| 9   | Powiatowy Dom Pomocy Społecznej „Pogodna Jesień” | ul. Korfantego 1<br>43-365 Wilkowice<br>tel. 33 817-14-91<br>fax 33 817-01-88            | bielski    | 70                       |
| 10  | Dom Pomocy Społecznej „Betania”                  | ul. Katowicka 1<br>43-400 Cieszyn<br>tel. 33 851-02-44; 33 857-85-90<br>fax 33 852-09-69 | cieszyński | 30                       |

Tabela 1. cd.

| Lp. | Placówka                       | Adres, telefon                                                                                        | Powiat     | Liczba miejsc w placówce |
|-----|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|
| 11  | Ewangelicki Dom Opieki „Emaus” | ul. Ks. K. Kulisza 43<br>43-445 Dziegielów<br>tel. 33 852-97-12<br>fax 33 852-97-82                   | cieszyński | 67                       |
| 12  | Miejski Dom Spokojnej Starości | ul. Słoneczna 10<br>43-450 Ustroń<br>tel./fax 33 854-12-15                                            | cieszyński | brak danych              |
| 13  | Dom Seniora „Silesia”          | ul. Wyzwolenia 38<br>43-438 Brenna<br>tel. 33851-37-68;<br>604-953-506                                | cieszyński | brak danych              |
| 14  | Dom Opieki im. Jana Pawła II   | ul. św. Józefa Sebastiana Pelczara 891 Kamesznica<br>tel. 33 867-69-95; 33 863-73-69;<br>33 863-74-62 | żywiecki   | 40                       |
| 15  | Dom Pomocy Społecznej          | ul. Śliżowy Potok 8<br>34-300 Żywiec<br>tel. 33 861-03-59<br>tel./fax 33 861-23-08                    | żywiecki   | 100                      |

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: <http://domyopieki.pl.index.php?mn=woj&sel1=%B61%B1skie> [dostęp: 9.04.2011].

można również prowadzić normalny styl życia, właściwy dla tej kategorii wiekowej. Zrozumiały jest więc fakt, że przejście do dps-u zawsze wiąże się z silnym przeżyciem, nawet dla tych osób, które same o nim zdecydowały. Pod wieloma względami jest to sytuacja ekstremalna, która wyzwala nowe postawy, nowy stosunek do świata, do siebie i do własnej starości.

Okres adaptacji do nowych warunków zależy od wielu czynników, dlatego jest bardzo zróżnicowany, niemniej jednak prawie zawsze jest bardzo długi. Czynniki, które wpływają na adaptację do nowego środowiska, to:

- wiek; im człowiek jest starszy, więcej lat przeżył w swoim naturalnym środowisku i czuł się w nim dobrze, tym gorzej będzie przebiegał proces adaptacyjny,
- pochodzenie społeczne; bardziej pozytywny stosunek do zorganizowanych form pomocy mają osoby legitymujące się pochodzeniem inteligenckim,

– doświadczenie życiowe; świadomość wykorzystania wszystkich szans, które były dane w życiu, poczucie spełnienia się czy niespełnienia, goryczy,

– przyczyny zamieszkania w placówce; w głównej mierze autorstwo decyzji o zamieszkaniu w niej,

– pierwszy kontakt z personelem,

– zainteresowania; ich posiadanie lub brak,

– kontakty z rodziną,

– stan zdrowia,

– cechy charakteru.

Niewiele osób przyjmuje postawę konstruktywną, którą charakteryzuje akceptacja własnej sytuacji, uświadomienie sobie, że współmieszkańcy są w podobnej sytuacji. Z reguły kontakt wyłącznie z innymi ludźmi w podeszłym wieku, często niepełnosprawnymi fizycznie, także intelektualnie, podczas gdy samemu jest się jeszcze sprawnym, powoduje apatię i przygnębienie. Ważnym zadaniem zespołu terapeutyczno-opiekuńczego powinna więc być pomoc mieszkańcom w adaptacji do życia w nowych warunkach. W takiej sytuacji rzeczą mającą duże znaczenie jest wypracowanie planu opieki indywidualnej, w który wkomponowana winna być rehabilitacja psychiczna, fizyczna, zmiana zachowania mieszkańca, rozwijanie jego zdolności i zainteresowań. Nie bez znaczenia jest także poradnictwo rozumiane jako pomoc w rozwiązywaniu problemów mieszkańców. W planie opieki indywidualnej powinna być uwzględniona także diagnoza sytuacyjna informująca nie tylko o stanie zdrowia, ale też dotycząca upodobań i przyzwyczajęń mieszkańca. Każdy dps powinien dbać o to, aby mieszkańcom zapewnić warunki dostosowane do ich zróżnicowanych potrzeb oraz stanu zdrowia.

## Założenia dotyczące badań własnych

Badania zostały przeprowadzone na terenie podregionu bielsko-bialskiego na przełomie 2010/2011 roku przy współpracy studentów w ramach konwersatoriów z metodyki pracy socjalnej oraz gerontologii społecznej. Celem było zapoznanie się ze zróżnicowanymi formami opieki realizowanymi przez badane domy pomocy społecznej. Próbowano uzyskać także opinie od samych mieszkańców na temat potrzeb, które są dla nich najważniejsze i realizacji których oczekują od domu pomocy. DPS-y do badań zostały wybrane drogą losową. Spośród pięt-

nastu placówek wylosowano sześć. Trzy dps-y zlokalizowane były na terenie Bielska-Białej: Ewangelicki Dom Opieki „Soar”, Dom Pomocy Społecznej „Dom Nauczyciela”, Dom Opieki „Samarytanin”. Pozostałe dps-y znajdowały się w gminach: Cieszyn (Powiatowy Dom Pomocy Społecznej „Pogodna Jesień”), Wilkowice (DPS), Żywiec (DPS).

Z uwagi na cel badań za najbardziej adekwatne uznano metody: obserwację uczestniczącą (dorywczą, kontrolowaną), analizę dokumentów, rozmowę (Nowak, 1970, s. 237–238). Rozmowa została przeprowadzona z pracownikami socjalnymi (6 osób) oraz kulturalno-oświatowymi (4), rehabilitantami (3), a także z mieszkańcami (24), którzy sami wyrazili chęć udziału w badaniach.

## Realizacja usług w badanych domach pomocy społecznej

Omawiając kwestię opieki nad osobami starszymi w domach pomocy społecznej, należy zwrócić szczególną uwagę na aktywizację mieszkańców, w tym uczestnictwo mieszkańców w zajęciach poza placówką, usługi rehabilitacyjne, opiekę zdrowotną, współpracę ze środowiskiem lokalnym.

Aktywność zapewnia seniorom utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej, stymuluje procesy wyobraźni, twórczego działania, uczy współżycia w grupie, opóźnia proces starzenia się. Aktywny mieszkaniec dps-u z reguły ma poczucie przydatności czy użyteczności. Mimo swojego zaawansowanego wieku, często także nie najlepszego stanu zdrowia i braku najbliższej rodziny, odznacza się dużo lepszą kondycją psychosomatyczną aniżeli mieszkaniec bierny, który nie posiada żadnych zainteresowań i nie wykazuje inicjatywy do jakichkolwiek działań. Dużą rolę w tym zakresie ma do zrealizowania zespół terapeutyczno-opiekuńczy, który powinien stwarzać takie warunki, aby każdy mieszkaniec chciał (i mógł) realizować swoje zainteresowania. Należy przy tym pamiętać, aby mieszkańcom zapewnić warunki dostosowane do ich zróżnicowanych potrzeb i stanu zdrowia (Zawada, 2010, s. 63–74).

Za zagospodarowanie czasu wolnego z reguły odpowiada instruktor ds. kulturalno-oświatowych, wspomagany przez terapeutę zajęciowego.

W badanych dps-ach dominuje typ aktywności receptywnej, która na ogół przejawia się w oglądaniu programu telewizyjnego, słuchaniu

radia, czytaniu prasy, książek oraz typ aktywności rekreacyjno-hobbistycznej. Aktywność rekreacyjno-hobbistyczna sprowadza się do spacerów, organizowania ognisk, wyjazdów dalszych oraz wycieczek po regionie, a także pielgrzymek do miejsc kultu religijnego. Przykładowo, mieszkańcy Ewangelickiego Domu Opieki „Soar” mają możliwość uczestniczenia w ciągu roku w dwóch dłuższych wycieczkach. Cieszą się one bardzo dużym zainteresowaniem młodszych i sprawnych fizycznie mieszkańców dps-u. Mieszkańcy w bardziej zaawansowanym wieku, niepełnosprawni fizycznie, przewlekłe somatycznie chorzy, uczestniczą w mniej aktywnych formach turystyczno-rekreacyjnych w środowisku lokalnym. Podobnie jest w pozostałych dps-ach. W Domu Pomocy Społecznej „Dom Nauczyciela” tradycją są już, w sezonie jesiennym, organizowane wyjazdy do pobliskich Pisarzowic, do szkoły krzewów ozdobnych, na imprezę „Babie lato w ogrodzie”. Warto także odnotować, że mieszkańcy w niektórych domach mają możliwość uprawy działki ogrodowej – na przykład w Żywcu. Ponadto, jak w każdej tego typu placówce urządza się imprezy okolicznościowe (m.in. imieniny, urodziny mieszkańców, Dzień Kobiet, Dzień Babci itp.). Na niektóre imprezy okolicznościowe personel i mieszkańcy dps-u zapraszają zaprzyjaźnionych mieszkańców gminy. Szczególnie aktywny kontakt ze społecznością lokalną udało się nawiązać personelowi i mieszkańcom Domu Pomocy Społecznej w Wilkowicach. Między innymi w ten właśnie sposób dps-y zaznaczają swoją współpracę ze środowiskiem lokalnym.

Inną formą aktywności rekreacyjno-hobbistycznej są wyjścia do placówek kulturalnych – do kina, teatru, na wystawy organizowane przez Bielskie Centrum Kultury. Nie są to jednak częste wyjścia ze względu na brak funduszy. Nieraz dps-om udaje się pozyskać fundusze na działalność kulturalną od sponsorów, Fundacji Rozwoju Miasta czy ośrodka pomocy społecznej. Artyści bardzo rzadko zapraszani są do dps-ów, gdyż wiąże się to z wysokimi kosztami, które te nie są w stanie pokryć. Zdarzają się także sytuacje, kiedy zapraszani artyści nie zawsze podchodzą do występów w dps-ach profesjonalnie. Poziom wykonania repertuaru jest bardzo niski, co świadczyć może o braku szacunku dla odbiorcy. Nie może więc dziwić fakt, że mieszkańcy nie są zadowoleni z takich spotkań. Tak było w przypadku spotkania z kabaretem zaproszonym przez Dom Pomocy Społecznej „Dom Nauczyciela”. Często stosowaną formą aktywizacji mieszkańców w badanych domach jest terapia zajęciowa, a w szczególności takie jej rodzaje, jak: ergoterapia, muzykoterapia, zajęcia plastyczne, ceramiczne, bibliotera-

pia, trening pamięci. Zajęcia z terapii zajęciowej w badanych domach z reguły są nieobowiązkowe; inaczej jest w Domu Opieki „Soar”, gdzie zdecydowano, że dla osób sprawnych ruchowo będą one obowiązkowe. W ten sposób próbuje się zmobilizować mieszkańców do podejmowania jakiejkolwiek aktywności w ciągu dnia. W tym domu terapia zajęciowa ma miejsce trzy razy w tygodniu i trwa 1 godzinę 30 minut (w godzinach od 10 do 11.30 lub od 14 do 15.30). Zdaniem pracownicy socjalnej forma zajęć mogłaby być udoskonalona, ale na ten cel potrzebne są przede wszystkim środki finansowe, których brakuje. Wskazana byłaby także większa sala, w której swobodnie odbywałyby się zróżnicowane formy zajęć.

W znacznie mniejszym zakresie, w badanych dps-ach, jest rozwinięta aktywność zorientowana na działania publiczne i społeczne (m.in. działalność w parafii) oraz aktywność integracyjna, czyli ten rodzaj aktywności, który przybiera formę spotkań towarzyskich (m.in. kluby seniora), działań o charakterze naukowo-szkoleniowym (uniwersytety trzeciego wieku – utw) czy charytatywnym. Podstawowym problemem może być dojazd do miejsc, w których odbywają się zajęcia. Dps-y z reguły dysponują własnym transportem do godziny 15, podczas gdy większość zajęć poza placówką odbywa się w godzinach popołudniowych. Na uwagę należy mieć także fakt, że koszty uczestnictwa w zajęciach (jeśli takie są) pokrywają sami mieszkańcy. Zazwyczaj nie są to wysokie koszty, ale dla mieszkańców dps-ów może to być jedna z barier.

Niska aktywność integracyjna, jak i aktywność zorientowana publicznie jest także wynikiem niedostatecznego rozpowszechniania tych form przez pracowników wśród mieszkańców. Można również wnioskować, że nie podejmowane są w ogóle jakiejkolwiek próby mobilizowania mieszkańców do tego typu aktywności. Biorąc natomiast pod uwagę fakt, że większość mieszkańców, z którymi przeprowadzono rozmowę, skarżyła się na ograniczenie swobody w postaci ustalonych procedur, obowiązujących zwyczajów, regulaminów, które szczegółowo wyznaczają rytm dnia, tym bardziej zasadne wydaje się, aby mieszkańcy dps-ów mieli możliwość zagospodarowania czasu wolnego poza placówką. Dobrym rozwiązaniem mogą być uniwersytety trzeciego wieku.

Przeprowadzone rozmowy wśród mieszkańców badanych dps-ów wykazały, że tylko dwie panie uczestniczyły w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bielsku-Białej. Niektórzy mieszkańcy (z Domu Opieki „Soar”) uczęszczali na zajęcia dla seniorów organizowane przez

Wyższą Szkołę Administracji w Bielsku-Białej. W Domu Pomocy Społecznej „Dom Nauczyciela” grupka samodzielnych, sprawnych ruchowo mieszkańców, zaangażowana jest w działalność kółek różańcowych działających przy parafii. Jedna pani uczęszcza na zajęcia organizowane w domu dziennego pobytu, jedna bierze udział w różnych spotkaniach, podczas których może recytować wiersze.

Możliwość zagospodarowania sprawnym mieszkańcom czasu wolnego poza placówką winna być jednym z priorytetowych zadań każdego dps-u. Kontakt z ludźmi spoza swojego środowiska może mieć bowiem duże znaczenie dla poprawy kondycji psychicznej mieszkańców tych placówek. Wspólny spacer, wyjazd poza miasto, wzajemne odwiedzanie się w domach, kontakt telefoniczny, niewątpliwie czyni życie mieszkańca dps-u weselszym, mniej monotonnym, pozwala w znacznym stopniu zmniejszyć smutek samotności. Ponadto dzięki kontaktom zewnętrznym mieszkańcy dps-u mogą być zaktywizowani do uczestnictwa w życiu lokalnego środowiska. Współpraca ze środowiskiem lokalnym niewątpliwie należy do jednych z najważniejszych zadań dps-ów. Ma ona na celu między innymi osłabienie skutków instytucjonalizacji oraz przełamanie funkcjonujących jeszcze w świadomości społecznej stereotypów dotyczących dps-ów. Dużą rolę w rozwoju samopomocy społecznej skierowanej na mieszkańców dps-u mogą odegrać słuchacze UTW w Bielsku-Białej. Realizacja tego zadania nie jest trudna, biorąc pod uwagę fakt, że uczestnicy UTW to ludzie sprawni, dobrze przygotowani do starości, mający poczucie podmiotowości, a także pragnący kształtować swoją przyszłość i być za nią odpowiedzialnymi. Samopomoc społeczna oznacza dawanie pomocy drugiemu człowiekowi, wzajemne pomaganie sobie. Należy podkreślić, że samopomoc społeczna, jako wartość, stanowi ważny aspekt kultury globalnej. Główna idea samopomocy społecznej brzmi: „coś drugiemu daję – coś innego przejmuję”. Samopomoc społeczna jest ważnym elementem społecznej rehabilitacji ludzi w podeszłym wieku. Uczy zainteresowania życiem, bycia aktywnym, otwartym, zintegrowanym z najbliższym środowiskiem. Takiego spojrzenia na starość i starzenie się bardzo potrzeba mieszkańcom dps-ów. Szkoda zatem, że badane dps-y nie współpracują z UTW w Bielsku-Białej; wśród słuchaczy UTW nie ma też wolontariuszy, którzy by utrzymywali regularny kontakt z mieszkańcami.

Nieźle natomiast wypada współpraca z gminą, na terenie której zlokalizowane są dps-y i placówki kulturalne, a także z niektórymi



instytucjami, firmami wspierającymi ośrodki w realizacji różnych przedsięwzięć. Wyjątkowego znaczenia nabiera współpraca z parafią, gdyż wraz z wiekiem wzrastają potrzeby emocjonalne i duchowe ludzi. Religia pomaga pogodzić się z utratą zdrowia fizycznego, znieść ból, cierpienie, przezwycięzać samotność; wzmacnia także poczucie własnej godności. Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, że badane dps-y współpracują ze szkołą czy przedszkolem. Działalność w zakresie podtrzymywania dialogu międzypokoleniowego realizowana jest w szczególności w celu aktywizowania mieszkańców. Najmłodsze dzieci najczęściej przychodzą z przygotowanymi przedstawieniami z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka, Święta Niepodległości czy świąt Bożego Narodzenia i Wielkiej Nocy. Z kolei młodzież organizuje koncerty, wieczornice, wyjścia do parku na spacer; pomaga w prowadzeniu kroniki, albumów, wspólnie z mieszkańcami pracuje w ogrodzie.

Do Domu Pomocy Społecznej „Dom Nauczyciela” raz w miesiącu w odwiedziny przychodzą harcerze. Jest to zupełnie nowa inicjatywa, trwająca dopiero kilka miesięcy.

Badane dps-y nie mają jednak stałych wolontariuszy, młodzież nie jest zainteresowana stałym wolontariatem na rzecz osób starszych. Z reguły wizyty są bardzo nieregularne, nie spisuje się zatem umowy o wolontariacie.

W opiekę nad osobami starszymi, oprócz już wymienionych form, winny być także wpisane takie zajęcia jak – trening radzenia sobie z emocjami, uczenie efektywnych strategii rozwiązywania konfliktów interpersonalnych czy modelowanie pozytywnego nastawienia. Tego typu działania terapeutyczne są niezbędne, gdyż z rozmów przeprowadzonych z mieszkańcami i personelem można wnioskować, że nie zawsze są dobre stosunki pomiędzy mieszkańcami; wielu z nich żyje z sobą w konflikcie. Taka sytuacja wpływa na ogólną atmosferę w domu oraz frekwencję podczas niektórych zajęć. Ponadto niektórzy mieszkańcy mają problemy z alkoholem. Pracownicy z Domu Pomocy Społecznej „Pogodna Jesień” w Cieszynie uważają, że alkohol to antidotum na przezwyciężenie uczucia wstydu i niższości oraz poczucia osamotnienia. Niektóre osoby miały już problemy z alkoholem jeszcze przed zamieszkaniem w placówce. Zazwyczaj u takich osób obecne są już zmiany w psychice i wykształcone charakterystyczne nawyki.

Szczególną rolę w opiece nad seniorami należałoby także przypisać zajęciom rehabilitacyjnym, które pomagają w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i ogólnej sprawności mieszkańców, a jednocześnie

wpływają na lepsze samopoczucie, opóźniają procesy starzenia się, zapobiegają powstawaniu wielu chorób.

W badanych dps-ach w ramach zajęć rehabilitacyjnych prowadzone są, najczęściej dwa razy w tygodniu, zajęcia ogólnousprawniające z wykorzystaniem piłek, kijków, taśmy, woreczków z ziarenkami itp. Rehabilitanci podkreślili, że środki przeznaczone na usługi rehabilitacyjne są niewystarczające w stosunku do potrzeb mieszkańców. Mieszkańcy rzadko korzystają ze specjalistycznych zabiegów rehabilitacyjnych. Na przykład w Domu Opieki „Soar” każdy mieszkaniec ma możliwość tylko raz w roku skorzystać ze specjalistycznych zabiegów zleconych przez lekarza; „turnus” taki trwa trzy tygodnie, po pięć godzin w tygodniu.

Na regularne zabiegi rehabilitacyjne brakuje pieniędzy.

Jeżeli chodzi o ochronę zdrowia, to jest to ta sfera usług, do której można mieć największe zastrzeżenia. Dps-y w zakresie ochrony zdrowia współpracują z określoną przychodnią zdrowia i mają wyznaczonego lekarza pierwszego kontaktu. Mieszkańcy mają także możliwość wyboru zarówno przychodni, jak i lekarza pierwszego kontaktu. Wiele osób, zwłaszcza tych samodzielnych, korzysta z takiego przywileju. Problem pojawia się jednak wówczas, kiedy wskazana jest wizyta w poradni specjalistycznej. Zdaniem niektórych pracowników, mieszkańcy dps-u w poradniach specjalistycznych są marginalizowani, a ich potrzeby lekceważone. Sami mieszkańcy mają świadomość tego, że pacjenci nie są w równy sposób traktowani, stąd w niektórych rodzi się bunt, agresja; inni przyjmują postawę roszczeniowości, a jeszcze inni mają duże poczucie niskiej wartości. W szczególności do nieporozumień dochodzi przy ustalaniu terminu wizyty. Pracownica socjalna z Domu Pomocy Społecznej „Soar” stwierdziła, że argumenty o pogarszającym się stanie zdrowia mieszkańca i braku możliwości, ze względów finansowych, skorzystania przez niego z prywatnej służby zdrowia najczęściej nie są respektowane i pozostaje długie oczekiwanie na wizytę. Biorąc z kolei pod uwagę wypowiedzi mieszkańców, którzy wzięli udział w badaniach, można wnioskować, że oprócz kontaktów społecznych i atrakcyjnego spędzania czasu wolnego w największym stopniu oczekują oni od dps-u zapewnienia opieki zdrowotnej. Powszechna dostępność opieki medycznej i wysoka jej jakość gwarantują bowiem osobom starszym poczucie bezpieczeństwa zamieszkiwania w domu pomocy społecznej (zob. też Kozioł, 2002, s. 102). W opinii przewodniczącej samorządu mieszkańców z Domu Pomocy Społecznej „Dom Nauczyciela”, dps-y

stwarzają możliwość godnego i aktywnego życia. Wszystko zależy jednak od osoby „czy chce żyć aktywnie, czy chce stłumić własną aktywność w poczuciu bycia niepotrzebnym, nieużytecznym”. Starość, także ta, którą przyszło niektórym przeżyć w domach pomocy społecznej, nie powinna być zatem kojarzona z modelem wycofywania się z aktywnego życia, jak próbowali to postulować niektórzy badacze (zob. Cumming, Henry, 1961), których tezy negatywnie wpłynęły na funkcjonujący stereotyp ludzi w podeszłym wieku. Takiego spojrzenia na starość nie pragnie także zdecydowana większość mieszkańców domów pomocy społecznej.

## Wnioski

1. Każdy mieszkaniec dps-u powinien mieć opracowany indywidualny plan opieki, który dostosowany jest do jego potrzeb, zainteresowań, stanu zdrowia.
2. Personel terapeutyczno-opiekuńczy i medyczno-rehabilitacyjny powinien uczestniczyć w organizowanych szkoleniach, kursach, aby podnosić swoje kwalifikacje i świadczyć usługi w sposób jak najbardziej profesjonalny.
3. Dps-y powinny zatrudniać osoby, które wykazują się odpowiednimi predyspozycjami do pracy z osobami w podeszłym wieku, powinno unikać się przyjmowania ludzi przypadkowych. Zatem winny być przeprowadzane wnikliwe rozmowy kwalifikacyjne.
4. Nie jest wskazane ograniczanie etatów dla rehabilitantów, instruktorów terapii zajęciowej, opiekunów, ponieważ to oni w stopniu znacznym decydują o jakości życia mieszkańców.
5. Dps-y oprócz zajęć kulturalno-rozrywkowych i terapii zajęciowej powinny stawiać na zajęcia rehabilitacyjne, ponieważ ruch, gimnastyka, odgrywają ważną rolę w zachowaniu jak najdłuższej sprawności, wpływają także na ogólną kondycję psychosomatyczną. Dobrze wyposażone gabinety służące do rehabilitacji podopiecznych powinny być normą każdego dps-u. Nie powinno zabraknąć urządzeń służących do hydroterapii, fizykoterapii i kinezyterapii.
6. Mieszkańców powinno zachęcać się, a jednocześnie stwarzać im warunki do podejmowania działań poza placówką. Pozwala to na przełamanie izolacji, monotonii, a jednocześnie czyni życie bardziej zbliżone do funkcjonowania w gospodarstwie rodzinnym.

7. Należy podejmować działania zmierzające do integracji społeczności lokalnej z mieszkańcami dps-ów. Izolowanie człowieka starszego od naturalnego środowiska przyspiesza proces starzenia się i prowadzi do szybszej śmierci.

8. Ważne jest propagowanie wśród młodzieży idei wolontariatu na rzecz osób starszych.

9. W wolontariat na rzecz mieszkańców dps-ów powinni być zaangażowani także sami seniorzy, na przykład słuchacze utw. Bez wątpienia mieszkańców dps-ów, często samotnych, opuszczonych, schorowanych, najlepiej potrafią zrozumieć osoby w tym samym wieku.

10. W ramach dialogu pokoleniowego można podjąć próby integracji domów pomocy społecznej dla osób starszych z placówkami socjalizacyjnymi – domami dziecka. Mieszkańcy tych placówek mogą świadczyć sobie wzajemne usługi. Ponadto świadomość bycia babcią czy wnuczką, choćby zastępczą, otwiera nowe perspektywy tożsamości, kompensuje deficyt uczuciowości.

11. Ponieważ nadużywający alkoholu mieszkańcy dps-ów nie należą do rzadkości, należałoby się zastanowić, czy słuszna była likwidacja domów dla osób uzależnionych od alkoholu, określona ustawą o opiece społecznej z 1923 roku. Personel terapeutyczno-opiekuńczy nie jest przygotowany do pracy z tą grupą osób, a celem dps-ów nie jest prowadzenie resocjalizacji.

12. Zasadne wydaje się także włączenie w usługi domów pomocy społecznej usług medycznych. Zarówno personel, jak i mieszkańcy badanych domów pomocy społecznej zapewnienie opieki zdrowotnej uznali za podstawowy cel działania tych placówek. Potrzeba zapewnienia odpowiedniej opieki medycznej wynika z licznych chorób, jakie dotyczą osoby w podeszłym wieku.

13. Powinno wzmocnić się nadzór nad funkcjonowaniem placówek opiekuńczych dla osób w podeszłym wieku.

14. Dps-y powinny prowadzić działania zmierzające do zaktywizowania lokalnych decydentów do tworzenia realnych programów na rzecz osób w podeszłym wieku. Z reguły potrzeby osób starszych są marginalizowane, a ich realizacja często pozostaje w sferze teorii.

## Bibliografia

Cumming E., Henry W.E., 1961, *Growing Old. The Process of Disengagement*. New York.

Kępiński A., 1977, *Lęk*. Warszawa, PZWL.

Kozioł W., 2002, *Warunki realizacji obowiązującego standardu usług na przykładzie Domu Pomocy Społecznej w Różance*. „Praca Socjalna” nr 4.

Nowak S., 1970, *Metodologia badań socjologicznych*. Warszawa, PWN.

Zawada A., 2010, *O zadaniach domów pomocy społecznej raz jeszcze*. „Praca Socjalna” nr 5.

## Akty prawne

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 sierpnia 2012 roku w sprawie domów pomocy społecznej (Dz.U., poz. 964)

Ustawa z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej (Dz.U. nr 64, poz. 593, z późn. zm.).

## Źródła internetowe

<http://domyopieki.pl.index.php?mn=woj&sel1=%B61%B1skie>

## Keywords

old age, the elderly, social welfare

## Summary

The priority objective of the social policy addressed at the elderly assumes taking such efforts that assure possibly the longest dwelling of the elderly in their place of residence, as the local environment constitutes an important life and social space for the elderly. It is familiar to them, their relatives and friends are often located there as well. Then the need for mental security and belonging to a group is satisfied. However, in the post-modernistic times, one should not underestimate care homes. The need for establishing such institutions results from the demographic and cultural transformations of the family. There is a growing number of the elderly living on their own. Everyone who does not receive sufficient support from his or her family, should be provided with institutionalized social care. Thus it is important that the life quality of the care home residents is as high as possible. This is supported by specified standards (the Ordinance of the Minister of Social Policy, dated August 23, 2012 on residential care homes, Journal of Laws from 2012, item 964).

This article refers to empirical research aimed at determining the life quality in selected residential care homes, located in the Bielsko-Biała sub-region. Attention was paid to such aspects as the tasks of the therapeutic-care personnel, the leisure time program offered to the care home residents, the role of the rehabilitation activity, cooperation with the local authorities and various institutions. The major directives that need to be followed in order to assure the highest possible life standard to care home residents, have described.

## Starnutie ako prirodzená zložka ľudského života v spoločnosti

### Starnutie a staroba u seniorov

Každá vyspelá spoločnosť by mala venovať pozornosť ľuďom tretieho a štvrtého veku, pretože ich počet v populácii narastá. Úroveň spoločnosti sa posudzuje podľa toho, ako sa spoločnosť dokáže postarať o človeka. Tournier o starnutí hovorí „žiť znamená starnúť. Všetci starneme. Starnutie je pre mnohých ľudí ťažké, pre niektorých ľudí však mimoriadne ťažké. Je našou úlohou hľadať, čím to je, že prijať fakt starnutia je pre množstvo ľudí ťažkou úlohou”. (Křivohlavý, 2002, s. 146).

Základy medicínskej etiky nachádzame už v staroveku, keď sa zhromažďovali a triedili skúsenosťou získané poznatky o tom, ako pomôcť chorému, slabému, postihnutému a nakoniec aj starému človeku. Vzťah k týmto ľuďom bol daný najmä spoločenským poriadkom a úrovňou spoločnosti.

Mnoho známych osobností v dejinách ľudstva sa zaoberá problematikou starnutia, zdravia a choroby. „Platón, syn kráľovského lekára učil, že zdravie je vonkajšie dobro. Byť dobrým, znamená tvoriť kladné hodnoty”. (Štefko, 2003, s. 30). Známy lekár zo 4. storočia pred Kristom, Hippokrates zhrnul dovtedajšie poznatky medicíny. Veľký dôraz kládol hlavne na osobnosť lekára. Napísal známe dielo *Corpus Hippocraticum*, v ktorom sa zaoberal problematikou staroby a preventívnymi opatreniami pred starnutím. V ňom odporúča striedmosť v jedení a pití, ako liek na starnutie. Staroveký lekár Galenos z Pergamu sa podobne ako Hippokrates zamýšľal nad starobou a vytvoril spis *De sanitae tuenda*, v ktorom sa zaoberal problematikou starnutia, liečby

starých chorých lidí. V tomto období sa chápala staroba ako choroba. Galenos sa zaoberal prevenciou staroby, odporúčal predovšetkým ľahkú stravu, pohyb, liečebné kúpele a masáže. „Zaviedol pojem gerakómia, ktorá označuje časť medicíny zaoberajúcou sa starými a chorými ľuďmi. Taktiež známy arabský lekár Avicena sa zaoberal starobou a svoje stanoviská vyjadruje v spise Kánon lekárstva”. (Balogová, 2005, s. 13). Z toho všetkého môžeme povedať, že starovek staval na medicínskych poznatkoch o starobe a mal veľký význam pre rozvoj medicíny, a zvlášť pri starostlivosti o starých a chorých ľudí.

V období stredoveku bola táto téma okrajová, ale napriek tomu pre niektorých učencov významná. Anglický lekár a filozof Francis Bacon sformuloval prvé ciele geriatrickej starostlivosti. Gabriel Zerbi, lekár žijúci v 15. storočí vydal knihu *Gerocomica*, čiže O starostlivosti starcov a ich výžive. Názory a rady o životospráve starších ľudí podáva aj lekár židovského pôvodu David de Pomis. Popri filozoficko-medicínskej línii existovala aj magicko-kúzelnícka línia v ktorej šarlatáni hľadali svojrázne prostriedky na omladzovanie.

Snahu odborným spôsobom rozoberať problematiku staroby a starnutia nachádzame až v 18. storočí. Novovek znamená odteologizovanie lekárskej etiky a morálky. Podľa laickej morálky sú človeku dané prirodzené zákony, podľa ktorých sa snaží o sebazachovanie a sebaapresadzovanie. Mravný zákon je v nás a na tomto spočíva aj naša ľudská dôstojnosť. Mravné dobro sa zakladá na ľudskom rozume a nemá pôvod v Bohu. Takto nastolený spôsob myslenia viedol Kant svojím etickým racionalizmom cez Veľkú francúzsku revolúciu až k národnému socializmu, neskôr k socialistickým a komunistickým cieľom. Hippokratovská tradícia obohatená o kresťanskú tradíciu pretrvávala v oblasti medicíny ešte v 60. rokoch 20. storočia. Koncom 60. rokov nastáva výrazná snaha uplatniť v oblasti medicíny a biológie pohľad aktuálnych filozofických smerov, vrátane rozdielneho chápania základných východísk a princípov etiky. Vznikli nejasnosti, ktoré mali dosah na rozhodnutia, v konkrétnej klinickej práci. Táto situácia viedla v 70. rokoch v USA k pokusom definovať základné princípy medicínskej etiky, ktoré by boli všeobecne prijateľné ako východisko na riešenie konkrétnych problémov a situácií. Princípy hovoria o postojoch k človeku všeobecne, ale ich aplikácia pre človeka v starobe, chorobe a zomieraní je nevyhnutná. (Štefko, 2003, s. 31–32.). V tomto období sa uskutočnilo vo svete množstvo konferencií a zjazdov, na ktorých sa riešili nielen medicínske problémy starnutia a staroby, ale aj



sociálne problémy. „Vyvrcholením bola konferencia vo Viedni v roku 1982, odvtedy začali jednotlivé štáty uskutočňovať rôzne modifikované programy prípravy na starobu. Tým sa geriatra stala samostatnou vednou disciplínou”. (Balogová, 2005, s. 15).

Z celej histórie medicíny vyplýva, že ľudskú dôstojnosť nemožno stratiť, ani v starom veku. Tá istá história však poukazuje aj na nebezpečenstvo pre morálno-etické princípy, ktoré spočívajú v tom, že ich relativizujeme, napr. na starého človeka sa začneme pozeráť ako na človeka, ktorého život už nemá hodnotu a nijaký význam. To potom zužuje motiváciu ošetrojúceho a hrozí nebezpečenstvo amorálnej tézy o živote bez ceny, ktorý sa vraj neoplatí žiť. Preto starostlivosť o starých, najmä bezmocných a hypomobilných pacientov kladie mimoriadne nároky na vysokú morálnu úroveň zdravotníckych pracovníkov, ktorí sú ochotní a schopní zabezpečiť komplexnú starostlivosť.

Úlohou a povinnosťou medicíny je udržať a chrániť ľudský život. Nové chápanie tejto povinnosti zahŕňa aj utvorenie dôstojných životných podmienok pre starých, chorých a umierajúcich. „Lekár, ani zdravotník nesmie opustiť pacienta vo finálnej časti života. Musí mu vytvoriť podmienky pre dôstojné umieranie a smrť. (Laca, 2010, s. 62) V ľudskej spoločnosti došlo k všeobecnému znehodnoteniu morálnych noriem. Tento trend postihol aj medicínu a ošetrovatelstvo, ktoré v „niektorých častiach sveta prestali byť službou, a tým strácajú podstatu svojho poslania, ktorou je služba životu”. (Štefko, 2003, s. 34–35).

Otázka postavenia starého človeka v spoločnosti sprevádza ľudstvo od počiatku jeho dejín. Riešenie tejto otázky sa počas nich menilo. V prvotných komunitách mali vedúce postavenie práve starí ľudia. Podobné to bolo v starovekom Grécku a Ríme. Zmena nastala až v novoveku, keď sa začal uctievať kult mladosti a starí ľudia boli postupne vytláčani na okraj spoločnosti. Dnes väčšina krajín západného sveta starne a riešenie otázky postavenia starých ľudí sa stáva veľmi aktuálne.

Každý z nás žije individuálny a neopakovateľný život. Všetci prežívame a pociťujeme starnutie ináč. Starnutie a smrť sú javy, ktorým sme odjakživa venovali mimoriadnu pozornosť. Starobu by sme nemali brať ako chorobu, ale ako neodlúčiteľnú súčasť našej existencie. Aj v tejto etape života máme miesto na zemi a máme právo viesť plnohodnotný život. Málokto považuje seba samého za starého. V živom organizme počas starnutia dochádza k veľkému množstvu zmien. Je ťažké určiť ich príčinu. Práve preto gerontológia pozná mnoho rôznych teórií, hypotéz, ktoré vysvetľujú starnutie. Staroba je prirodzený proces završujúci

biologický vývin človeka. Staroba a starnutie je problém individuálny i spoločenský.

Problematika staroby má podobu biologickú, sociálnu a psychologickú. Nárast počtu staršieho obyvateľstva vedie k zvýšeniu pozornosti k otázkam starnutia. Seniorov často označujeme ako neproduktívnych, ekonomicky náročných, nežiadúcu konkurenciu mladých, nerentabilných. Priebeh starnutia, prechod do staroby nie je u každého bez konfliktov, často prináša problémy, s ktorými sa musíme vyrovnáť.

Proces vyrovnávania sa s procesom starnutia je ovplyvňovaný vlastnosťami osobnosti. Čím je človek starší, ťažšie sa prispôsobuje zmenám. V našej hierarchii sú najzávažnejšie ekonomické zmeny po odchode do dôchodku, smrť životného partnera, odchod detí z domu, vylúčenie z pracovného a následne i spoločenského života.

Hlavným spoločenským i citovým zázemím by mala byť rodina. Ľudí vždy zaujímalo, čo je staroba. Ich názory na ňu sa odlišujú. Niektorí vidia starnutie ako všeobecné zníženie schopností, iní ako obdobie zvýšenej zraniteľnosti a zníženej nezávislosti, ďalší spájajú starobu s vrcholom znalostí, múdrosti a jasnozrivosti. Každý z názorov je čiastočne pravdivý.

Môžeme povedať, že starnutie je prirodzený proces života, ktorý sa začína už vznikom plodu a narodením človeka. Vyznačuje sa postupným znižovaním výkonnosti tkanív a orgánov tela v individuálnej závislosti od dedičnej kvality živej hmoty, od životných podmienok a spôsobu životosprávy. „Starnutie a staroba sú významnou etapou ontogenetického vývinu jednotlivca a predstavujú prirodzenú súčasť životného cyklu človeka, sú javom individuálnym a spoločenským”. (Balogová, 2005, s. 9). Starnutie je špecifický, nezvratný a neopakovateľný biologický proces, ktorý sa okrem biologických zmien prejavuje i zmenami správania človeka. Sú to zmeny vyvolané jednak starnutím samým a jednak okolnosťami i situáciami, v ktorých sa človek nachádza počas života. Autorka E. Rheinwaldová tvrdí, že „prostredie, v ktorom starý človek žije, musí poskytovať priestor k životu, možnosť udržiavania si sebaúcty a funkčnosti aj pri fyzických stratách. Len tak v ňom človek bude môcť dôstojne ukončiť beh svojho života”. (Rheinwaldová, 1999, s. 96).

Starnutie je neoddeliteľnou súčasťou ľudského života a je jediným možným spôsobom ako prežiť dlhý život. Súčasná spoločnosť je poznačená kultom mladosti a snaží sa zastaviť alebo aspoň poprieť starnutie a jeho následok, starobu. Staroba je však jedným z období života, ako je detstvo, dospievanie. Starí ľudia majú rovnaký nárok na adekvátnu starostlivosť

a kvalitu života ako ľudia mladších vekových skupín. Vek sám osebe nie je vysvetlením ťažkostí starého človeka. Mnohé choroby a ťažkosti starých ľudí sú kvôli vyššiemu veku nedostatočne liečené. Na liečbu mladších pacientov so zhubnými ochoreniami, ako AIDS alebo nádory sa bez rozpakov vynakladajú veľké prostriedky, napriek ich veľmi zlej prognóze. Naopak, liečba viacerých chorôb u starých ľudí, ktoré majú výrazne lepšiu prognózu, je obmedzovaná z dôvodu vyššieho veku, hoci očakávaná dĺžka prežitia žien vo veku 75 rokov je asi 10 rokov, čo je dostatočne dlhá doba i v mladších vekových skupinách. „Zariadenia pre starých ľudí sú často v nevyhovujúcich priestoroch. Oddelenia, na ktorých sa zaoberajú starostlivosťou o starých ľudí sa neprejavujú dostatočne pri odmeňovaní lekárov, čo tiež negatívne vplýva na kvalitu starostlivosti. Za hlavné kritériá posudzovania starostlivosti o starých ľudí sa často pokladajú nízke náklady bez ohľadu na kvalitu starostlivosti”. (Štefko, Krajčík, 2000, s. 305).

Veda sa už dlho venuje tejto téme, skúma starobu z rôznych hľadísk, ale nedáva nám uspokojivú odpoveď na otázku, čo je starnutie. Existuje množstvo definícií starnutia, ktoré sa predovšetkým zameriavajú na charakteristické znaky pozorované u staršieho človeka. Tie môžeme deliť na takzvané vzdialené efekty starnutia a znaky, ktoré sa pripisujú udalostiam relatívne vzdialeným. Tie sú dôsledkom oveľa aktívnejších udalostí. Sú to takzvané časovo blízke efekty starnutia. Ako univerzálne sa označujú tie znaky starnutia, ktoré sa vyskytujú u všetkých starších ľudí, zatiaľ čo pojmom probabilistické sa označujú znaky starnutia, ktoré sú pravdepodobné, ale nie univerzálne. Pojmy primárne a sekundárne starnutie sú významovo porovnateľné s predošlými termínmi. Ako uvádza Stuart-Hamilton starnutie delíme na primárne, to znamená normálne, na fyziologické telesné zmeny starnúceho organizmu,.

- Primárne starnutie, je vnútornou vlastnosťou organizmu, je podmienené prirodzenými alebo dedičnými vplyvmi.

- Sekundárne starnutie, znamená zmeny a poruchy, ktoré vznikajú vplyvom pôsobenia faktorov prostredia, vrátane chorôb a úrazov.

- Terciárne starnutie, v ňom ide o prudký a nápadný telesný úpadok, ktorý bezprostredne predchádza smrti.

Autor diela „Prichádza tretí vek”, J. Herchl definuje starnutie ako „proces ubúdania duševných a telesných síl, spomaľovanie dejov v organizme, zmeny vo všetkých orgánoch, väčšia náchylnosť k chorobám”. G. Hocman definuje pojem starnutie prostredníctvom jeho vlastností. Ide o „úbytok telesných a duševných síl, spomaľovanie chemických procesov v organizme, zmeny vo všetkých orgánoch,

vráskavenie pokožky, znižovanie ostrosti zmyslov, šedivenie vlasov, väčšia náchylnosť k chorobám. Autor poukazuje na to, že „tak ako sa starnutie prejavuje v najrozmanitejších podobách, tak k nemu môžeme pristupovať z rôznych hľadísk.

Ďalším spôsobom ako definovať a merať starnutie je sledovať, ako a kedy sa znaky neskorej dospelosti transformujú na znaky starnutia. Starnutie je záverečnou fázou ľudského vývinu a preto je potrebné posudzovať ho ako súčasť kontinuálnej premeny. Preto nie je ľahké nájsť uspokojivú definíciu okamihu, v ktorom sa končí stredný vek a začína staroba. V priebehu rokov možno sledovať „premenu ľudských a psychologických znakov charakterizujúcich stredný vek na znaky charakterizujúce starobu, pričom je veľmi ťažké určiť dobu, kedy sa človek definitívne „stane„ starým„ (Balogová, 2005, s. 17).

Podľa všeobecného encyklopedického slovníka je starnutie zákonitý biologický celoživotný proces, u človeka badateľný po tridsiatom roku života. Príčinou starnutia je genetické opotrebovanie a poruchy biologických štruktúr organizmu. Podľa včasnosti nástupu a priebehu starnutia možno rozlíšiť starnutie na úspešné, normálne a chorobné. „Modifikujú ho chorobné procesy, životné prostredie a spôsob života. Významnou súčasťou starnutia sú zmeny adaptačných mechanizmov, úbytok funkčných rezerv, pokles odolnosti voči záťažím„ (Paulička a kol, 2005, s. 268.).

Starnutie je súhrn procesov v živom organizme prebiehajúcich s postupujúcim časom, ktoré sa prejavujú ubúdaním telesných i psychických síl, zhoršenou prispôbivosťou.

Staroba je vývojová fáza charakterizovaná fyziologickými, psychickými a sociálnymi zmenami. „Objektívne v tomto období pribúdajú problémy alebo ťažkosti, ktoré sťažujú život. Pribúda problematické prispôbenie sa novým zmenám, klesá ostrosť zmyslov, zhoršovanie sluchu, zraku, časté choroby, ubúdanie síl a znížená pohyblivosť“ (G llernová, a kol., 2000, s. 69)

Starnutie človeka má rôzne podoby. Spája sa aj s poklesom funkcie orgánov a orgánových systémov. Väčšina fyziologických procesov podlieha zmenám, ale rozsah a rýchlosť týchto zmien sú u každého jednotlivca odlišné. S vekom postupne ubúda množstvo neurónov a znižuje sa hmotnosť mozgu. Redukuje sa novo pamäť, spomaľuje sa čas reakcie na nové informácie. V oblasti tráviaceho systému sa zaznamenáva zhoršené vstrebávanie a premena živín, vitamínov a minerálov, znižuje sa odolnosť organizmu, voči vonkajším vplyvom. „Starnutím

ďalej ubúda kostná hmota, ktorej následkom je osteoporóza, čím klesá pevnosť kostí a zvyšuje sa ich lámavosť. Svaly postupne ochabujú a klesá ich sila.,(Bošmanský, 2003, č. 6, roč. LXXXIV, s. 292–293). Dôležitá je príprava na aktívnu starobu, ktorá by mala začať vo veku, kedy je v kalendári ešte k starobe relatívne ďaleko.

Duševná činnosť starého človeka sa rýchlo unaví. Znižuje sa pozornosť, spomaľuje sa myslenie a konanie. Často sa zvýrazňujú charakteristické povahové črty. Starý človek má sklon k obavám, úzkostiam, depresiám, nedôverčivosti a hlavne k upodozrievaniu. Mnohí majú pocit osamelosti a krivdy, zvyšuje sa citová zraniteľnosť a prehlbuje sa subjektívne znižovanie osobnej hodnoty.

Na druhej strane prináša staroba aj pozitívne hodnoty. Pri zachovaní základných psychologických schopností sa životné skúsenosti spájajú s rozvahou, trpezlivosťou, ako aj pochopením druhých ľudí. Niektorí starí ľudia, je ich pomerne veľa, vynikajú svojou múdrosťou, rozvážnosťou a dobrovoľnosťou. Bývajú rozvážnymi radcami a múdrymi vychovávateľmi. Prejavujú vyšší stupeň zodpovednosti. Ak sa starý človek rozhoduje pre nejakú zmenu, robí tak po zrelej úvahe. „Svoje skúsenosti a vedomosti môže uplatniť aj v oblasti vzdelávania, najmä neformálneho, ktoré je blízke k záujmom bežného života, založené na skúsenostiach a najmä prístupné všetkým, bez ohľadu na vek.,(Černá, 2009, s. 13).

Staroba sa podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) začína v 60. roku života a prináša so sebou fyziologické, psychické a biologické zmeny. Proces starnutia je však individuálny, rovnako ako každý jedinec. Nieкого zmeny postihujú viac, iného menej. Medzi fyzické zmeny patrí ubúdanie síl, strata sluchu, ktorá oslabuje prísun informácií a oslabenie zraku, keď sa dovtedy známe prostredie ponára do tmy. K psychickým zmenám patrí strata sebavedomia, zabúdanie a demencia. Po prechode do dôchodku sa objavuje pocit zbytočnosti, nepotrebnosti a nakoniec strata sebavedomia. Zabúdanie je zasa príznakom zoslabnutia pamäti, no najhorším prejavom je demencia, ktorá spôsobuje, že starý človek nespoznáva ani svojich blízkych. „Biologické zmeny prebiehajú viac v skrytosti. Dochádza k starnutiu orgánov, zvyšuje sa hladina cukru v krvi, klesá odolnosť voči infekciám a nastávajú degeneratívne zmeny na kostiach a kĺboch. Staroba však v porovnaní s detstvom, či dospelosťou nie je menejcenná. Nielenže patrí k prirodzenosti, ale je vyvrcholením celého vývinu človeka.

Hlavným spoločenským i citovým zázemím by mala byť rodina. Ľudí vždy zaujímalo, čo je staroba. Ich názory na ňu sa odlišujú. Nie-

kto vidí starnutie ako všeobecné zníženie schopností, iní ako obdobie zvýšenej zraniteľnosti a zníženej nezávislosti, ďalší spájajú starobu s vrcholom znalostí, múdrosti a jasnozrivosti. Každý z názorov je čiastočne pravdivý.

Všeobecnou chorobou dnešnej doby, ktorou trpí ľudstvo je zlé uspokojenie sveta. V dôsledku toho mnohé oblasti života prežívajú krízu. Ani otázkam staroby a starnutia sa ľudstvo nevyhlo. Môžeme dokonca povedať, že týmto závažným problémom je zasiahnuté už v koreňoch. Človek, ktorý je povolaný chrániť ľudský život v každej situácii opustí túto dimenziu ochrany a zamení ju za inú, ktorá smeruje k ukončeniu života zásahom „zvonka„. Je to najhrubší zásah do základov etiky tohto ušľachtileho povolania.

O dôstojnosti ľudského života sa dnes diskutuje s mimoriadnou intenzitou na úrovni individuálnej a celospoločenskej. Každý, kto rozmýšľa zodpovedne, mal by si byť vedomí toho, aké zásadné sú súčasné problémy staroby a starnutia. Príkladom nám majú byť katastrofy a hrôzy neludskosti, ktoré poznáme z minulosti. Mali by sme konať všetko, čo môžeme, aby budúcnosť sveta bola ľudskejšia.

## Religionistické ponímanie koncepcie starí a chorí ľudí

Problém chorých a starých ľudí je taký starý, ako ľudstvo samo. V minulosti boli tendencie považovať chorého, najmä s dlhodobými a rozsiahlymi poruchami, a tiež starého človeka za príťaž celej spoločnosti. No napriek tomu, už v antických dobách sa hlásala zásada konania dobra pre týchto ľudí. Až kresťanstvo prinieslo významný zlom v prospech chorého a starého človeka, a to konkrétne v osobe Ježiša Krista. Jeho príklad o milosrdnom Samaritánovi je definíciou, že naším blížnym je každý chorý a doráňaný človek. Kristus sa počas svojho verejného účinkovania venoval často chorým. Láska k blížnym, zvlášť k chorým a starým je jednou z ťažiskových tém Kristovho učenia. Poslanie túto lásku k blížnym šíriť ďalej zveruje Kristus apoštolom a tým aj celej Cirkvi.

Tento postoj sa i naďalej tradoval a zdokonaľoval v priebehu stáročí prostredníctvom apoštolov, ktorým Ježiš Kristus povedal: „Daná mi je všetka moc na nebi a na zemi. Chodte teda a robte učeníkmi všetky národy„ (Mt 28,18.19). „Chodte do celého sveta a zvestujte evanjelium všetkému stvoreniu„ (Mk 16,15). Tieto slová pripomínal Kristus učeníkom častejšie, aby lepšie pochopili ich význam. Ďalej im dal moc

uzdravovať chorých, na ktorých budú klásť ruky a oni ozdravejú. Kristus prišiel uzdraviť chorých a potešiť starých. Bol stelesnením zdravia a sily. Chorým, trpiacim a starým dával zo svojej životodarnej sily. Neodohňal nikoho, kto ho prišiel prosiť o uzdravenie. Dobre vedel, že chorí si chorobu zavinili sami, ale ani tak ich neodmietol uzdraviť. Len, čo týchto úbožiacov prenikla Kristova moc, uvedomili si svoju hriešnosť, a mnohí boli zbavení svojho duševného i telesného trápenia.

Ďalší pokračovatelia Kristovho učenia zriaďovali, tzv. lazarety, ktoré boli predchodcami nemocníc. Nimi sa urobilo veľa pre mnoho chorých a starých ľudí. Tu sa vyznamenali najmä členovia rôznych rehoľných spoločností, ktorí pod patronátom Cirkvi zasvätili celý svoj život a všetko svoje snaženie na pomoc chorým a starým ľuďom. Nezabudnuteľné je napríklad svedectvo Matky Terezy, ktorá venovala celý svoj život starostlivosti o starých, chorých a zomierajúcich. Postupne pribúdali nemocnice. V ostatnom čase sa zasa budujú hospice.

Dnešný moderný človek veľmi nechce uveriť, že život mu bol daný, že on sám bol vložený do života. Boh nám odovzdáva život ako súčasť seba, ako lásku. Byť stvoreniami znamená, že sme dostali všetko, čo je potrebné, aby sme mohli žiť rozumne, slobodne, v láske, zároveň aj v závislosti od lásky. Preto každý človek by nemal zabúdať na to, že starať sa o svoje vlastné zdravie, ako aj o zdravie druhých ľudí, či pomáhať chorým, či vážiť si starých ľudí je základnou povinnosťou každého kresťana a základnou podmienkou vzájomného spolunažívania medzi ľuďmi.

Starostlivosť o starých a chorých ľudí je povinnosťou každého jedného človeka. Človek by mal prejavovať úctu k životu v každom veku, v mladosti, starobe aj chorobe. Úcta k životu obsahuje všetko, čo poznáme ako lásku, oddanosť, spoločné utrpenie, spoločnú radosť a spoločné úsilie. Úcta, ochrana a starostlivosť, ktoré práve tak patria k ľudskému životu, vyvierajú z jeho zvláštnej dôstojnosti, ktorá trvá od začiatku ľudského života. V rámci celého viditeľného stvorenia je jedinečnou hodnotou. Všetko je stvorené pre človeka. Len človek stvorený na obraz a podobu Boha (porov. Gn 1, 26–27) nie je zameraný k niekomu inému, či k iným, ale iba k Bohu, pre ktorého existuje. Lebo človek je osoba, má dôstojnosť subjektu a hodnotu cieľa.

V pokročilom veku je veľmi dôležitá duchovná starostlivosť, ktorej by sa mali vo veľkej miere venovať väčšinou kňazi a rehoľníci. Posilňovať chorých a starých ľudí vo viere, dodávať im vnútornú silu a odvahu prekonať aj tie najťažšie okamihy v ich živote. Touto problematikou sa už zaoberali apoštoli v prvej cirkvi, ktorí nasledovali svojho Pána, Ježiša



Krista. Mnohí cirkevní otcovia, pápeži a iní predstavitelia cirkvi učili, že starostlivosť o starých a chorých ľudí je základom kresťanskej lásky. Zvlášť veľkú pozornosť danému problému venoval Boží služobník pápež Ján Pavol II., známy hlavne svojou filozofiou lásky k človeku. Etickým zameraním na činnosť človeka sa obracia na celé ľudstvo s výzvou, aby tí, čo sú zdraví, pomáhali chorým, trpiacim, ako keby boli ich bratmi. Lebo oni nimi aj sú. „Budujme stránky lásky k chorým, lebo zaiste sa nám to vráti, keď aj my budeme raz chorí a bezvládni.“ (Krupa, 2002, s. 274). Táto výzva by sa mala dotknúť všetkých ľudí, zdravotníkov, štátnych a cirkevných orgánov, zdravých aj chorých. Venovať pozornosť, úctu, pomoc a pochopenie chorému sme povinní všetci bez rozdielu.

Katolícka cirkev na čele s pápežom Benediktom XVI. hľadá na všetkých starých, chorých a trpiacich, pričom svoju pozornosť upriamuje na nevyliečiteľne chorých, z ktorých mnohí zomierajú v dôsledku svojej choroby v terminálnom štádiu. Nachádzame ich na každom kontinente, najmä na miestach, kde chudoba a rôzne ťažkosti zapríčiňujú biedu a nesmiernu bolesť. Uvedomujúc si ich trápenia, chce byť Benedikt XVI. s nimi spojený v modlitbe a duchom prítomný s ich ťažkosťami. Lebo aj takto sa dá vyjadriť svedectvo o Pánovej láske a milosrdenstve.

Súčasná hlava katolíckej Cirkvi zdôrazňuje, že „Boh rád uskutočňuje svoje diela slabými prostriedkami. Preto žiada veľkodušnú vieru od ľudí, ktorí majú napomáhať starým a chorým. Pomáhať starým a nemocným ľuďom je silný znak viery a solidarity, ktorý vychádza z vnútra človeka. Je to veľké svedectvo o tom, ako kresťanská láska umožňuje prekonať strach a obavu k povolaniu pomáhať chorým a nemocným. Môžeme konštatovať, že je to pozitívny spôsob, ako prežívať ich utrpenie a odlišnosť ako príležitosť na otvorenosť voči druhému, na pozornosť voči jeho problémom, ale predovšetkým voči jeho veku alebo zdravotnému stavu, ako aj vzájomnej službe – službe lásky k svojmu blížnemu.

## Kvalita života seniorov

Pojem kvalita života je zložitý, jeho definícia nie je jednotná. Všeobecne sa pod kvalitou života rozumie súhrn objektívnych a subjektívnych posúditelných činností a vnemov človeka v jeho každodennom živote a v spoločenských vzťahoch. Porucha zdravia, respektíve staroba narúša schopnosť človeka naplňovať v žiaducom rozsahu požiadavky spoločnosti i svoje vlastné potreby, ktoré sa týkajú pracovných aktivít členov rodiny,

spoločenských stykov alebo sebestačnosti v bežných denných činnostiach a potrebách. Kvalita života je komplexným fenoménom a podmieňuje ju veľa faktorov. Sú to objektívne faktory ako fyzický stav, kognitívne funkcie, emocionálny stav, funkčná kapacita, sociálna funkcia, sexuálna funkcia. Medzi subjektívne faktory patria: morálne faktory, spokojnosť so životom, sebaúcta, možnosť kontroly svojho života, duchovný život a viera, osobné vzťahy. K vonkajším faktorom patrí: bývanie, prostredie, sociálna sieť a sociálna podpora, spokojnosť s vládou a verejnými inštitúciami, kriminalita ako na to poukazuje autorka Draganová.

Pokles kvality života u starých ľudí možno ľahko rozpoznať. Prejavuje sa atmosférou ťaživosti, absenciou zmyslu života, závislosťou a stratou autonómie. Ak ide o kvalitný život, ľudia nestrácajú zmysel života ani možnosť prejať svoju osobnosť. Ich sociálne kontakty sú bohaté, pričom fyzické schopnosti môžu byť zhoršené. Kvalitu života starého človeka významne ovplyvňuje choroba. Väčšinou má podiel na jeho spokojnosti či nespokojnosti. Po 60. roku života má väčšina ľudí aspoň jedno chronické ochorenie, po 80. roku sú to najmenej tri ochorenia a viac ako polovica osôb nad 85 rokov si vyžaduje pomoc pri vykonávaní bežných činností. Každá choroba sa odráža na starom človeku vo viacerých rovinách a to fyzickej, psychickej, emocionálnej a sociálnej. Choroba a kvalita života sa vzájomne podmieňujú. V praxi sa považuje za zdravého taký starý človek, u ktorého nie je prítomná zjavná choroba, ktorý je spokojný so svojim životom, je sebestačný a má dobré sociálne kontakty. Každá osobnosť sa rôzne adaptuje na proces starnutia. Sú typy ľudí, ktorí nedokážu oddychovať. Sú to súťaživé typy a na druhej strane sú typy, ktoré sú bezstarostné a pokojné. Sociálna situácia starých ľudí je v nemalej miere formovaná ich spôsobom života, či žijú osamelo alebo s partnerom, či s rodinou. Závisí tiež aj od stupňa sebestačnosti starého človeka. Ak je starý človek schopný viesť svoju domácnosť, nemal by sa jej vzdávať. Rodina je pre starého človeka veľmi významná. Niektorí starí ľudia sa len ťažko vyrovnávajú so samotou „Kvalitu života starého človeka do značnej miery ovplyvňuje ekonomická situácia štátu i jednotlivca. Dôchodcovia stále zostávajú ekonomicky najzraniteľnejšou skupinou obyvateľstva. Väčšina dôchodcov na Slovensku nie je spokojná so svojou finančnou situáciou. Zo zákona vyplýva, že dôchodky sa musia zvyšovať pri 10% raste životných nákladov alebo pri 5% raste priemernej mzdy v hospodárstve. Valorizácia však väčšinou nepokrýva náklady starého človeka. Súčasný trend predlžovania života je tak často na úkor kvality. Dlhý život je

však sám osebe hodnotou nanajvýš pochybnou, predovšetkým, ak je jeho kvalita nízka.,, (Draganová et al., 2006. s. 130.)

Na kvalitu života seniorov vplýva aj kvalitná zdravotná starostlivosť. Odbor, ktorý sa špecializuje na starostlivosť seniorov sa nazýva Geriatria. Cieľom zdravotnej politiky venovanej starším občanom je vytvoriť predpoklady na to, aby sa starí ľudia dožívali vysokého veku v dobrom telesnom a duševnom zdraví. Mali by sme vedieť odpovedať na otázky či sme ochotní poskytnúť adekvátnu zdravotnú starostlivosť seniorom, schopní odstrániť diskrimináciu starších ľudí v zdravotnej starostlivosti a schopní zohľadniť spoluúčasť starého pacienta na liečbe v pomere k jeho príjmom. Starý pacient sa stáva pre organizátorov zdravotníctva príliš drahým. Vznikajú tendencie k obmedzeniu rozsahu poskytovanej starostlivosti. Nesporným problémom stáva sa zväčšujúci počet starších ľudí s chronickými a nevyliciteľnými chorobami, ktoré síce nevedú priamo k smrti, ale vyžadujú dlhodobú rehabilitáciu a inštitucionálnu starostlivosť. Zdravotný stav starších ľudí je poznačený v prvom rade súčasnou prítomnosťou viacerých chronických chorôb. Udáva sa, že 70% ľudí vo veku nad 70 rokov trpí kardiovaskulárnym ochorením, 50% ľudí vo veku nad 70 rokov trpí na chronické zápalové procesy a 30% ľudí vo veku nad 60 rokov má poruchy GIT. Duševné zdravie je významnou charakteristikou celkového zdravotného stavu jedinca. Odhaduje sa, že výskyt psychických zmien v celej populácii je 15%, v praxi praktického lekára kolíše takzvaná skrytá psychiatrická chorobnosť od 5% do 70%. Najmenej 20% osôb vo veku nad 65 rokov trpí zjavnou psychickou poruchou. (Hegyi, Sedláčková, 2004). Seniori pri popise svojho zdravotného stavu spomenú hlavne kardiovaskulárne choroby, ako napríklad hypertenzia, infarkt, alebo mozgovú príhodu. Ďalej sú to choroby pohybového aparátu, väčšinou problémy s chrbticou a bedrovými kĺbmi, artrózu, osteoporózu, taktiež problémy s tráviacim a vylučovacím ústrojenstvom, najrôznejšie bolesti, či poruchy spánku, slabnutie zraku, sluchu. Za rozhodujúce vo svojom stave považujú seniori imobilitu. Relatívne sebestační seniori hodnotia svoj zdravotný stav slovami „pokiaľ ešte chodím...“.

Pokiaľ starší človek ochorie, je potrebné dodržiavať zásady, ktoré rešpektujú zvláštnosti vyššieho veku. Je potrebné riadiť sa Európskou chartou pacientov seniorov, ktorá uvádza, ako má prebiehať komplexná starostlivosť o chorých seniorov. Okrem iných zásad sa v nej uvádza, že starší ľudia majú nárok na zaistenie takej zdravotnej starostlivosti, ktorá je potrebná podľa zdravotného stavu a stupňa závislosti, v žiadnom prípade nie pod-

la toho, či si dokáže takúto starostlivosť zaplatiť, alebo podľa prostredia z akého pochádza. Ďalej sa v nej uvádza, že starší občan ako pacient môže očakávať, že bude považovaný zdravotníkmi za partnera, bude sa podieľať na všetkých rozhodnutiach, ktoré sa budú týkať jeho zdravia. Že mu bude personál naslúchať spôsobom trpezlivým, terapeutickým. Bude informovaný o svojich zdravotných problémoch jasne a šetrne, taktiež bude informovaný o možnostiach liečby a jej rizikách.

Dôležité je spomenúť, že starší človek bude oboznámený o zdravom spôsobe života, zdravej výžive a pohybovom režime a že má nárok na preventívne prehliadky. Starší pacienti majú právo očakávať, že im budú predpisované lieky vhodné k liečbe ich choroby. Taktiež je žiaduce aby nápisy na príbalových letáčikoch boli dostatočne čitateľné. Starší občan môže očakávať, že mu bude zaistená primeraná doprava do zdravotníckeho zariadenia v prípade ak si ju nevie zaistiť sám. Je žiaduce, aby nemocnice mali oddelenia ktoré sú špecializované na medicínsku a psychiatrickú problematiku starších pacientov. Je to len malá časť zásad, ktorými sa majú riadiť pracovníci zdravotníckych zariadení. Ak majú byť služby pre seniorov funkčné a úplné, je potrebná komunikácia medzi praktickým lekárom a pracovníkmi domácej starostlivosti a sociálnych služieb.

## Záver

Téma venovaná seniorom je v súčasnosti čoraz viac prezentovaná a publikovaná. Každý sa snaží veľmi detailne popísať seniora a vôbec, starnutie ako súčasť kvalitatívnej premeny v ľudskom živote. Na jednej strane, sú seniori prijímaní ako nositelia múdrosti, skúseností, na druhej strane, sú odsúvaní na okraj spoločnosti ako nepotrební, zbytoční. Staroba je prirodzenou súčasťou ľudského života a naplnením cesty k ľudskej zrelosti. V tomto príspevku sa zaoberáme problematikou starostlivosti o občanov vyššieho veku vo vzťahu k sociálnej situácii.

Staroba, starnutie, seniori sú pojmy často skloňované v rôznych médiách, diskusiách, článkoch a v odbornej literatúre. Táto etapa života sa spája s rôznymi problémami ako ekonomickými, sociálnymi a zdravotnými. Je preto žiaduce nielen o týchto problémoch rozprávať ale viac konať a prakticky riešiť dané ťažkosti. Týmto príspevkom sme sa iba okrajovo dotkli problematiky starnutia a problémov spojených so starnutím, vzťahmi k seniorom. Je to širokospektrálna téma, ktorú nemožno brať na ľahkú váhu. Nevyhnutné je riešiť ešte množstvo

problémov týkajúcich sa staršej generácie, ako je dôchodková reforma, zdravotnícka reforma..

Dnešná doba je veľmi hektická, uponáhľaná. Vzťahy medzi ľuďmi sa zhoršujú. O to smutnejší je pohľad na opusteného starého človeka, ktorý napriek tomu, že ho vlastné deti nechali napospas osudu, odstrčeného niekde v ústave, že takýto človek na svoje deti nezanevrie. Láskavosť starých ľudí asi nepozná hranice, ale kde sa stratila láska dieťaťa k svojim rodičom. Nikto nemá na nič čas, ani čas na svojich starkých. Myslíme si, že je potrebné venovať sa danej problematike v oveľa väčšej miere. Je potrebné si uvedomiť že všetci chceme prežiť dôstojnú starobu.

## Bibliografia

- Balogová B. (2005), *Seniori*. Prešov: Akcent print.
- Bošmanský K. (2003), *Starý človek medzi nami – podľa apoštolského listu Jána Pavla II: Jeseň života*. „Duchovný pastier“, Trnava : SSV, 2003, č. 6, roč. LXXXIV.
- Černá, L. (2009), *Celoživotné vzdelávanie a neformálne vzdelávanie dospelých*. [w:] L. Černá, M. Uhál (red.), *Úloha neformálneho vzdelávania v procese celoživotného vzdelávania. Zborník z rovnomennej medzinárodnej konferencie NKOS*. Spišská Kapitula Košice: TYPOPress.
- Dirgová E. (2010), *Kvalita života seniorov – zrkadlo spoločnosti*. „Disputationes Scientificalae“. Ružomberok : Katolícka univerzita, 2010, roč. 10.
- Draganová H. wraz z zespołem (red.) (2006) *Sociálna starostlivosť*. Martin: Osveta.
- Gillernová I. (red.) (2000) *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna.
- Křivohlavý J. (2002) *Konflikty mezi lidmi*. Praha: Portál, 2002.
- Krupa J. (2002), Acta. Bratislava: *Rímskokatolícka cyrilometodská bohoslovecká fakulta Univerzity Komenského*, Polygrafia SAV.
- Laca P. (2010), *Etické požiadavky na povolanie v zdravotnej starostlivosti*, [w:] K. Zrubáková, Z. Hudáková, H. Kadučáková (red.), *Zborník z medzinárodnej konferencie – Etické aspekty ošetrovateľskej starostlivosti v teórii a praxi*, Ružomberok: Verbum.
- Laca P. (2003), *Miluj svojho blížneho*. „Slovo časopis gréckokatolíckej cirkvi“, č. 7, roč. 37, Prešov.
- Muraňová M. (2001), *Malá učebnica starnutia (aj pre mladých)*. Bratislava: Lúč.
- Novosad L. (2000), *Základy speciálního poradenství*. 1. vyd. Praha: Portál.
- Pasternáková L. (2005), *Hovoríme o empatii*. „Vychovávate“, Educatio, č. 9, roč. 51.

Paulička I. (red.) (2005), *Všeobecný encyklopedický slovník S-Ž*. Praha : Ottovo nakladatelství, 2005.

Rheinwaldová E. (1999), *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada.

Ričan P. (1989), *Cesta životem*. Praha : Panorama.

*Sväté písmo*. (2001), Trnava : SSV.

Schavel M. (2007), *Kooperácia v multiprofesnom tíme ako predpoklad efektívnej pomoci klientom*. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie – *Poruchy správania v edukačnom procese*. Martin: Osveta.

Štefko A. (2003), *Dôstojnosť človeka v starobe chorobe a zomieraní*. Bratislava: Dialógy.

Štefko A., Krajčík Š. (2000), *Starý človek a jeho dôstojnosť u pohľadu medicínskej etiky*, „Studia aloisiana„. Trnava: Dobrá kniha.

Venglářová M. (2007), *Problematické situácie v starostlivosti o seniorov*. Praha: Grada.

## Keywords

man, seniors, old age, society, life

## Summary

Every human person has the opportunity to live a full and rich life, as understood in the context of their social identity. Human life is reduced and is heading toward an inevitable demise. Like the human mind for centuries fascinated by the question of birth and the continuity of life, as a man for many generations think about the issue of aging and old age. Aging is a biological process started, as we say biologists have at the moment of fertilization egg sperm, not later than the time when the birth. All that time ceases to be created at some point becomes a new and old. Each stage of life to appreciate how the potential of contributing to social and economic development. This means that the older man is not a burden to society. Elderly man is a man who ages in proportion to its contribution to society. At this point it should be stressed how important it is to educate children from an early age respect for older people than older people to behave and how to learn from them. It is important to address this issue, since it is inherently touches all of us. Each of us would like to survive old age quality in all aspects such as economic, social, and health. Quality of their own theme or foreign old age should encourage everyone to get to know the issue and thus lead us to the possible solutions. The world lives over the past more old people. Aging is not a disease but a physiological, inevitable, irreversible and progressive process, that is the natural term of life of everyone.





## Przeciwdziałanie zaginięciom wśród osób chorych na demencję

Szacuje się, że problem błędzenia, gubienia się czy ucieczek osób chorych na demencję dotyczy od 25 do 65 procent chorych. Osoby chore na Alzheimera są jedną z częściej wymienianych grup osób zaginionych. Ich ucieczki są prawdziwą zmorą opiekunów – spanie na baczność, napięta uwaga i obawa, że nasz podopieczny gdzieś zniknie znacząco utrudniają codzienną opiekę.

### Czy istnieje skuteczne rozwiązanie tego problemu?

Okazuje się, że tak. Rozwiązaniem tym jest system GPS Life – innowacyjna usługa zdalnej lokalizacji osób chorych. Od kwietnia br. opiekunowie osób chorych mogą korzystać z usługi opracowanej przez polską firmę GPS Control; usługi, która od samego początku była tworzona w ścisłej współpracy ze środowiskami alzheimerowskimi w Polsce.

### Jak to działa?

Osoba chora nosi z sobą niewielkie urządzenie lokalizujące. Może ono być umieszczone w trudnootwieranym etui lub w specjalnej kieszonce odzieży. Usługa pozwala na zapisanie w urządzeniu wyznaczonych obszarów. Gdy tylko podopieczny opuści wyznaczony obszar, opiekun informowany jest o tym za pomocą wiadomości SMS.

Korzystanie z usługi jest bardzo intuicyjne. Użytkownicy nie korzystający z Internetu mogą za pomocą telefonu komórkowego być alarmowani o sytuacjach zagrożenia oraz informowani o lokalizacji swoich podopiecznych. Aby korzystać z GPS Life wystarczy umiejętność odbierania i wysyłania SMSów. Jak twierdzą twórcy rozwiązania, „choć usługa działa dopiero od 3 miesięcy, otrzymujemy sygnały od opiekunów o kolejnych odnalezieniach”.

Realizację projektu GPS Life umożliwiło współfinansowanie ze środków Unii Europejskiej, w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka.

Więcej informacji na temat usługi GPS Life można znaleźć na stronie internetowej:

[www.gpslife.pl](http://www.gpslife.pl)

## Autorzy tomu

**Dr hab. Renata Stojcka-Zuber**

Akademia Ignatianum w Krakowie, Wydział Pedagogiczny, Instytut  
Nauk o Wychowaniu, Polska Komisja Akredytacyjna  
e-mail: renata-stojcka-zuber@wp.pl

**Dr Arkadiusz Wąsiński**

Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, Dziekan Wydziału  
Nauk Humanistycznych i Społecznych w Wyższej Szkole Administracji  
w Bielsku-Białej  
e-mail: a.wasinski@wsa.bielsko.pl

**Dr Danuta Seredyńska**

Katedra Aksjologii Pedagogicznej i Metodologii Badań, Instytut  
Pedagogiki, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet  
Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy  
e-mail: danka650@poczta.onet.pl

**Mgr Agnieszka Stefaniak-Hrycko**

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego  
e-mail: agnieszka.stefaniak-hrycko@nauka.gov.pl

**Dr Joanna K. Wawrzyniak**

Katedra Andragogiki i Pracy Socjalnej, Akademia Humanistyczno-  
Ekonomiczna w Łodzi  
e-mail: Joanna.wawrzyniak@poczta.fm

**Dr Artur Fabiś**

Katedra Pedagogiki Społecznej i Andragogiki, Wydział Pedagogiczny,  
Instytut Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN  
w Krakowie

e-mail: arturfabis@wp.pl

**Dr Anna Jaroszevska**

Zakład Glottodydaktyki, Instytut Germanistyki, Wydział Neofilologii,  
Uniwersytet Warszawski

e-mail: a.jaroszevska@uw.edu.pl

**Mgr Joanna Łaszyn**

Katedra Pedagogiki Społecznej i Andragogiki, Wydział Pedagogiczny,  
Instytut Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN  
w Krakowie

e-mail: laszyn.j@gmail.com

**Dr Joanna Wnęk-Gozdek**

Katedra Dydaktyki i Edukacji dla Zrównoważonego Rozwoju,  
Wydział Pedagogiczny, Instytut Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet  
Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

e-mail: joanna-wnek@wp.pl

**Dr Grażyna Orzechowska**

Katedra Pedagogiki Społecznej, Wydział Nauk Społecznych,  
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski

e-mail: grazynaorzechowska@uwm.edu.pl

**Dr Anna Panek**

Katedra Dydaktyki, Instytut Nauk o Wychowaniu, Uniwersytet  
Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

e-mail: drannapanek@gmail.com

**Dr Anna Zawada**

Zakład historii i teorii wychowania, Wydział Etnologii i Nauk  
o Edukacji, Uniwersytet Śląski w Katowicach

e-mail: anna.zawada@us.edu.pl

**Doc. PaedDr. Slavomir Laca PhD**

Institut mezioborových studií – Brno, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

e-mail: slavomir.laca@imsbrno.cz



*Opracowanie graficzne*  
Marek J. Piwko {mjp}

*Redakcja*  
Ada Grzelewska

*Korekta*  
Barbara Meisner

*Skład*  
Tomasz Wojtanowicz

Copyright © by „Śląsk” Wydawnictwo Naukowe, Katowice 2013  
Copyright © by Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała 2013



Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych

ISBN 978-83-7164-792-1  
ISSN 2300-1488



„Śląsk” Sp. z o. o. Wydawnictwo Naukowe  
ul. J. Ligonia 7, 40-036 Katowice  
tel.: 32 258 07 56, faks: 32 258 32 29  
e-mail: redakcja@slaskwn.com.pl, handel@slaskwn.com.pl  
www.slaskwn.com.pl



Współwydawca:  
Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej  
ul. A. Frycza Modrzewskiego, 43-300 Bielsko-Biała  
tel.: 33 810 01 89, faks: 33 810 01 89, wew. 143  
e-mail: wsa@wsa.bielsko.pl  
www.wsa.bielsko.pl

# Współczesne oblicza starzenia się

## W numerze m.in.:

Dobra i zła starość jako efekt sztuki życia

Autokreacyjny wymiar starzenia się w perspektywie społeczno-edukacyjnej

Źródła smutku i radości w opinii seniorów

O starych kobietach i starych mężczyznach w kontekście języka i stereotypów starości

*Lata leq*, czyli jak prezentowana jest starość w „Gazecie Wyborczej”

Przygotowanie do własnej śmierci. Perspektywa osób starszych

O potencjale badawczym Internetu z perspektywy geragogiki ze szczególnym uwzględnieniem obszaru internetowego forum dyskusyjnego

„Oddam siebie w dobre ręce” – osoby 60+ jako użytkownicy portali randkowych

Słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku w rozbudowywaniu przestrzeni edukacyjnej

Podhalański Uniwersytet Trzeciego Wieku i dom pomocy społecznej w Zakopanem jako społeczno-kulturowe przestrzenie uczenia się dorosłych w kontekście jakości ich życia

Opieka nad osobami starszymi w domach pomocy społecznej na przykładzie podregionu bielsko-bialskiego